

令和6年2月1日
 柏市立風早中学校
 保健室

2月4日は立春です。暦の上では春ですが、実際はまだまだ寒い日が続いています。インフルエンザや感染性胃腸炎、コロナウイルス感染症などの流行も考えられます。防寒対策をしたり、こまめに手洗いをしたりして、自分の体を労わりましょう。特に3つの首(首回り、手首、足首)を温めるといいですよ。

今月の保健目標

心の健康について考えよう

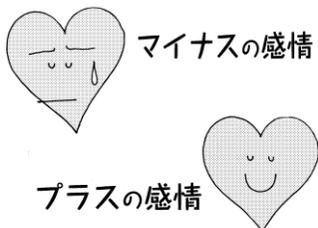
悲しい、不安、腹が立つ…、マイナスの「感情」に 対処するために知っておいてほしいこと！



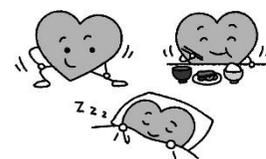
人間には様々な「感情」があります。嬉しい、楽しいといったプラスの感情から、怒り、悲しみ、不安などマイナスの感情まで様々。しかしこの「感情」というもの、自分自身のものでありながら、実はコントロールすることが非常に難しいとされています。嫌なことがあったときには、誰でもマイナスの感情がわき起こってくるものです。友達に嫌なことを言われた時にムカツと頭にくるのは自然な「感情」といえます。

しかし、マイナスの感情をそのままにしておくとストレスになり、さらにもし「売り言葉に買い言葉」で相手に同じように言い返してしまったら、ケンカになってしまうかもしれません。そうするとさらにストレスを強くしてしまいます。ではそうならないためにどうすればいいのでしょうか。

例えば、嫌なことを言われたとき腹が立つのは自然な「感情」ですが、その後の言い返す・言い返さないは「行動」です。自分の「行動」は「感情」と違いコントロールできるのです。さらに「行動」により「感情」に変化を与えることも可能なのです。落ち込んだ「感情」のとき、落ち込んだままでいいので、とりあえず無条件に楽しい、心地よいと思える「行動」をとってみてください。好きな音楽を聴く、おいしいお菓子を食べる、運動をして汗をかく…、例えどんなことでも自分が楽しい、心地よいと思えることをした後は、それまでのマイナスの感情が少なくなっていることにきっと気づくでしょう。



ココロもけんこうづくり



各クラスの保健委員が、「心の健康に関する漢字1文字」を考えてくれました。保健室前に掲示してあるので、ぜひ見てみてください。



しもやけにご用心！

「しもやけ」になっていませんか？「しもやけ」は、冬の時季、水や氷などの冷たい刺激によって皮膚の血流が悪くなり、赤くはれたり、痛みやかゆみが出たりする病気です。「しもやけ」になりやすいのは、冬の初めや終わり、一日の寒暖差が激しいときです。毎年、繰り返す人は予防に気をつけましょう。

- 手足が濡れたら、乾いたタオルなどですぐに水分をふき取る。
- お風呂にゆっくり浸かって、体全体を温める（熱めのお湯はNG）。
- ハンドクリームなどを塗って、保湿する。



2月の予定

2月27日(火):3年生 薬物乱用防止教室

まだまだ寒いけど



縮こまっていますか

～受験生の皆さんへ～
 本番に向けて体調を整えましょう！
 100%の力を出せるように、応援しています！

