



保健だより



徳島県立板野高等学校
令和4年2月4日発行



2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。笑顔はそれだけで、体の免疫力がアップしたり、リラックス効果があったりと、健康のためにとっても大切です。いつもマスクをしています、マスクの中は笑顔でいたいものです。

また、新型コロナウイルス感染症の流行が続いています。引き続き、マスク着用、手洗い、換気等基本的な感染症対策に努めましょう。

イライラと上手につきあおう

思い通りにならなくてイライラしたり、いやな言い方をされてムツしたり…。「怒り」は誰のころにもあるものです。ただ、振り回されてしまうと毎日が楽しくなくなって、疲れてしまいます。上手につきあうにはどうしたらいいのでしょうか。

考え方を広げよう

廊下で走ってきたAさんにぶつかった



いつもとは違う考え方や見方に目を向けてみよう。「そんなに怒ることじゃないかも」と思えたり、イライラに飲み込まれにくくなりますよ。

ぼくの教科書を落としたのに、拾ったり謝ったりせずに行ってしまった



なんだよ！
Aが謝って当然だろ！

こんな見方もあるよ

Aさんは

- 何か急ぐ事情があったのかも
- 教科書が落ちたことに気づいていないのかも



イライラとしたときの

クールダウン

そ の場を離れる

場所を変えて落ち着こう。「トイレに行く」など、相手へのひと言は忘れずに。

数 をかぞえる

頭の中で100から3ずつ引いたり、英語でカウントしたりと好きな方法でOK。



ゆ っくり呼吸をする



鼻から大きく息を吸って、口から長くはきます。一緒にイライラも体の外へ出そう！

体 をゆるめる

イライラすると体に力が入ってしまいます。肩の上げ下げをして筋肉をゆるめよう。

Iメッセージで

気持ちを上手に伝えよう

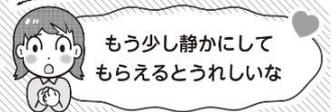
「あなた」が主語の「Youメッセージ」ではなく、「わたし」を主語にした「Iメッセージ」で話せば、相手を責めずに自分の気持ちやお願いを伝えられますよ。

Youメッセージ



ちょっと静かにしてよ！

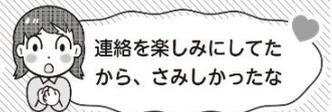
Iメッセージ



もう少し静かにしてもらえると嬉しいな



なんで連絡くれなかったの？



連絡を楽しみにしてたから、さみしかったな

<コロナに負けない！女性つながりサポート事業について>

以前にもお知らせしましたが、この事業は長引く新型コロナウイルス感染症の影響により、経済的な事情等で生理用品を十分に用意できない状況にある方に対し、無償で提供するとともに、相談等の必要な支援につなげるものです。

これまでは、その生理用品等を保健室で提供していましたが、これからは手に取りやすいように各女子トイレの洗面所に設置することにしました。使用する場合は、手洗いをして、必要な分だけ取り出してください。

また、月経のことで悩んでいたり気になっていたりがすることがあれば、いつでも保健室まで相談しに来てください。