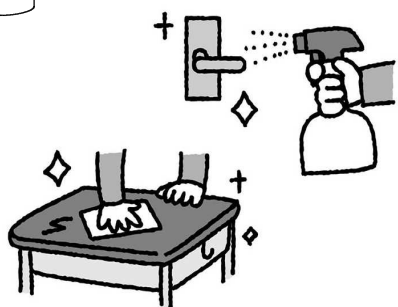


Health Promotion

暦の上では「節分」から「立春」と春を迎える頃ですが、一般的には1月下旬から2月にかけて最も寒くなるとされています。学校では暖房をつけていますが、コロナ対策もあり常に換気をしています。そのため、下着やセーターなどを重ね着することで、上手に防寒対策をしていただきたいと思います。

まだまだ継続、感染症予防！ ～覚えて実行しよう！感染予防の3原則～

感染源の除去



○消毒や除菌、換気などで細菌やウイルスを退治する。

感染経路の遮断



○手洗いでウイルスを流したり、マスクで防いだりする。

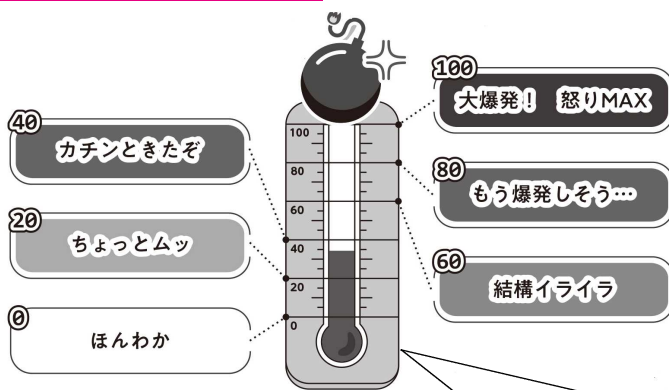
抵抗力の向上



○規則正しい生活で体力をつけ、病気に負けないようにする。

イライラと上手に付き合おう

思い通りにならなくてイライラしたり、嫌な言い方をされてムッとしたり…。「怒り」は誰の心にもあるものです。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。3学期は、1年生は2年生になるため、2年生は3年生になるため、3年生は高校生や社会人になるための準備期間です。その間に人との上手な付き合い方を会得しておくことで、4月からの生活がより楽しいものになると思います。



【イライラ温度計】

怒りを数字で表すと冷静に捉えることができます。自分の気持ちをうまく伝えるポイントは、イライラの温度が低いうちに話すことです。

考え方を広げよう

廊下で走ってきたAさんにぶつかられた



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。
「トイレに行ってくる」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 ゝくり呼吸をする



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。

アイ

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、「私」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願いを伝えることができます。

Youメッセージ



ちょっと
静かにしてよ！



なんで連絡
くれなかったの？

Iメッセージ



もう少し静かにして
もらえるとうれしいな



連絡を楽しみにしてた
から、さみしかったな