



# ほけんだより 2月号

今年が始まって1ヶ月がたちました。少しづつかれがたまってきている人はいませんか？  
毎日の生活の中には、楽しいことだけでなく、なやんだり、くやしかったり、イライラしたり…、いろいろなことがあります。そんな日々の中でも、「怒り」にふりまわされるのではなく、「怒り」と上手につきあう方法を身につけていきましょう。

## ★アンガーマネージメントについて★

### ○アンガーマネージメント…怒りを上手にコントロールすること

コントロールとは、怒らないということではありません。怒りは、決して悪いものではなく、自分やまわりの人を守ってくれたり、向上心を高めるエネルギーだったりします。しかし、怒りは扱い方を間違えると、自分やまわりの人を傷つけてしまうことがあります。怒りを相手にぶつけるのではなく、上手に伝えることは、いろいろな人とともに生活する中でとても大切です。

### ○「怒り」をコントロールする方法（例）

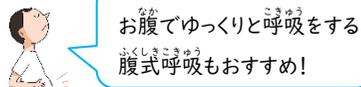
#### ①6秒カウントと大きな深呼吸

怒りのピークは6秒。ゆっくり6秒、心の中や声にだしてもよいので数えてみましょう。  
怒ると、呼吸が速く浅くなるので、合わせて、大きな深呼吸を行うのも効果的です。



#### ②その場から離れる

一度その場から離れると、気持ちを切り替えしやすいです。



#### ③怒りを数字で表してみる

怒りが一番小さいのが「0」で一番大きいのが「10」だとすると、今の怒りはいくつになるかを考えてみましょう。数字にすると、自分の怒りを冷静に受け止めやすいです。



それでも「怒り」がおさまらない時もあると思います。その時は友達や家族、先生など、冷静に話を聞いてくれる人に話してみましょう。一緒に解決案

を考えてくれたり、話しているうちに心が落ち着いてきたりします。



## ただちやくよう ~正しくマスクを着用しよう~

インフルエンザの流行も少し落ちてきましたが、まだまだ引き続き警戒が必要です。感染症予防の一つ「マスクの着用」ですが、正しく着用できていないと、効果を十分にえられません。マスクはウイルスや菌を含んだ飛沫の吸いこみや拡散を防いでくれるため、人の多い場所では着用しましょう。また、「マスクを忘れました」と保健室にくる人が非常に多いです。保健室にもマスクは用意していますが、数に限りがあります。予備をランドセルにいれておくなど、忘れない工夫をしましょう。

### ただちやくよう 正しく着用できているかチェックしてみよう!

#### ① 表裏と上下は間違っていないですか？

マスクの種類にもよりますが、不織布マスクのうち、階段式のタイプは、溝が全て下向きになる方が表（外側）です。オメガ式のタイプは、中央部が山なりに出っ張る側が表（外側）です。上下については、ワイヤーが入っている側が上部になります。



#### ② 鼻とマスクの間にすき間はないですか？

ワイヤーを鼻の形に沿わせ隙間を塞ぎます。ワイヤーを鼻に押し当てて、ゴムひもを耳にかけます。鼻とマスクの間の隙間をなくすることで予防の効果は高くなります。



#### 階段式タイプ



#### ③ あご下までマスクは伸びていますか？

ひもを耳にかけたら、あごを包むようにマスクを下まで伸ばし、隙間のないように、顔にフィットさせます。



#### オメガ式タイプ



先月、学校薬剤師の大上先生が空気検査を行ってくれました。授業前後に2回、教室（1年1組、3年1組）で、空気中の二酸化炭素濃度測定をしました。どちらの教室も二酸化炭素濃度は低く、大上先生が「2ヶ所以上ドアや窓を開け、換気ができています」とおっしゃっていました。二酸化炭素濃度が高いと気持ちが悪くなったり、体調が悪くなったりします。換気を行うことで、感染症予防にもなります。空気に流れがでるよう、定期的に2ヶ所以上（できれば対角上）開け、換気を行いましょ。

