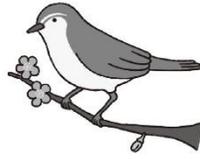


ほけんだより ②



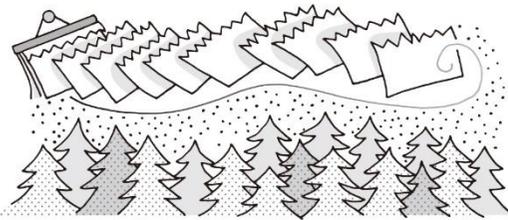
そろそろスギ花粉が飛散し始める季節。
特徴を知って賢く対処しましょう。

#花粉症注意報 危険なのはいつ?



#この時期に注意

スギ花粉は飛散開始から1週間後～10日後くらいから量が増え始めます。その後4週間ほどが花粉がたくさん飛散する期間です。



#この時間帯に注意

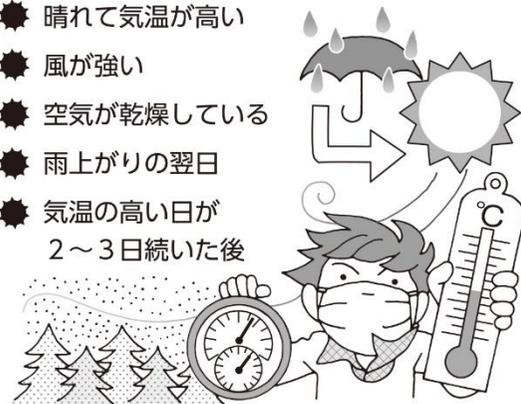
朝に飛び始めた花粉が都市部に届くお昼前後と、上空に舞上がった花粉が地上に落下してくる日没後が特に多くなります。



#こんな日に注意

こんな天気の日には花粉がよく飛びます。

- 晴れて気温が高い
- 風が強い
- 空気が乾燥している
- 雨上がりの翌日
- 気温の高い日が2～3日続いた後



こんなときは花粉症対策の基本を徹底!

- 必要以上の外出は控える
- 花粉が付きにくい服装を
- 室内に入る前に花粉を落とす



立春という名の通り、2月になると少しずつ日が伸びてきて日中は暖かさを感じる日もあります。みなさんの笑顔や元気な笑い声は春のような明るさを感じさせてくれます。3年生は入試に向けて頑張っていますね。笑顔は緊張をほぐしてくれる効果があります。今までの頑張りを発揮できるよう、リラックスして試験に臨めるようにしましょう。

自分も相手も好きになれる怒りとの上手な付き合い方

こんなことはありませんか?

- ・友だちに怒ったままきつい言葉をぶつけてしまう。
- ・友だちから嫌なことを言われても、笑って我慢してしまう。家に帰ってから物に当たることがある。
- ・腹が立った友だちに不機嫌な態度をとり続けてしまう。
- ・友だちに怒った自分を責めてしまう。など

怒りの奥にある本当の気持ちを考えてみよう

怒りは二次感情とも呼ばれます。「本当の気持ち」の後から現れ、その気持ちを見ないようにさせることがあるからです。「本当の気持ち」とは、多くの場合「自分は大切にされていない」「期待が裏切られた」という悲しみです。でも、怒りが湧かなければ、自分のことを「大切にされなくても良い存在だ」と思っているようなもの。だから、怒りは否定しなくても大丈夫。あなたはきっと、「本当の気持ち」をわかってほしかっただけではないでしょうか。

本当の気持ちを伝えてみよう

相手に「本当の気持ち」を伝える時のポイントは、「落ち着いてから伝える」「私はあの言葉に傷ついたんだ」のように、自分を主語にして冷静に伝えてみましょう。すると、相手も落ち着いて聞きやすくなります。お互いの気持ちを理解できれば、前よりも自分も相手も好きになれるかもしれません。



怒りにとらわれないコツ

- ①人に話す…感情や出来事を整理して言葉にすると、怒りを客観視しやすくなります。信頼できる人に聴いてもらえれば、安心して前向きな気持ちにもなれます。
- ②頭から離す…私たちは2つのことを同時に考えられません。深呼吸や運動をしたり、趣味の世界に没頭するなど、一つのことに集中すれば自然と怒りが頭から離れます。