

ほけんだより2月

令和8年1月30日(金)

北島中学校 保健室

2月4日(水)は立春であり、春の始まりを意味します。春の訪れを感じる季節になってきたということです。とはいえ、まだまだ寒さを感じる日々ではありますね。3学期も1月が終わり、本格的に学年の締めくくりをする時期となってきました。特に3年生は受験を控えていることから、この2月は正念場の1か月でもあります。1、2年生もあと2か月後には、新しい学年をスタートしています。生活習慣を整え、体調管理を万全にし、残りの3学期を大切に過ごしてください。



『アンガーマネジメント』を知っていますか

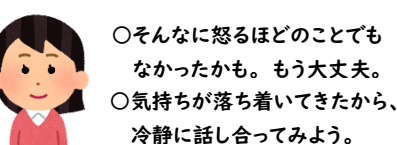


『アンガーマネジメント』とは怒りをコントロールすることです。生活するなかで、イライラすること、カーッとなることは誰にでもありますね。そして怒りを言葉や態度、行動に表すことがあるかと思います。しかし、衝動的に怒りの感情を相手やものに強くぶつけたことや、冷静になると「あれ?そんなに怒るほどのことでもなかったな…」と感じたことはありませんか。それは、アンガーマネジメントがうまくできていないということになってしまいます。アンガーマネジメントは生涯必要なスキルとなってきますので、ぜひ最後まで読んでみてくださいね。

『アンガーマネジメント』の4つのポイント

怒を感じたら...

- ①6秒待つ 怒りのピークは6秒と言われています。「1, 2, 3...」と数えてみて!
- ②深呼吸する 深呼吸すると気持ちが落ち着きやすいです。ゆっくり深い呼吸を意識してみましょう。
- ③その場を離れる 怒りの原因から離れると冷静になれることがあります。
- ④「～であるべき」をやめる 考え方を固定化するのではなく、広い視野をもつようにしましょう。



アンガーマネジメントがうまくできれば、上の図のように、怒りを抑えられます。怒らなくてもよいことに衝動的に怒るのをやめ、怒りの感情に振り回されないことが大切です。怒りをうまくコントロールできれば、人間関係を良好に保つことにもつながります。しかし、怒ってはいけないということではありません。当然怒るべきことには怒ってかまわないですし、適切な方法で相手に気持ちを伝えましょう。

『10秒呼吸法』でリラックス

①おなかに両手を当て、1, 2, 3で鼻から息を吸う



②4で息をとめ、5, 6, 7, 8, 9, 10でゆっくり口から息を吐く



腹式呼吸を意識し、①②を何度か繰り返してみましょう。ゆっくり深く呼吸することでリラックス効果につながります。簡単にできるので試してみてくださいね。



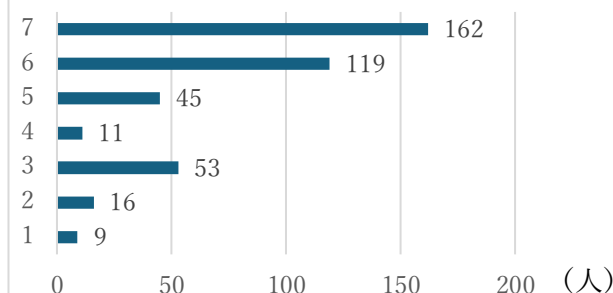
1、2年生 メディアコントロールチャレンジの結果

1、2年生に、冬休みの課題としてメディアコントロールチャレンジに取り組んでももらいました。夏の結果を踏まえ、同じコースにチャレンジした人や、より難しいコースに挑戦した人がいました。3年生は実施していませんが、冬休み中のメディアの使用状況はどうだったでしょうか。ぜひ一緒に振り返ってみてください。

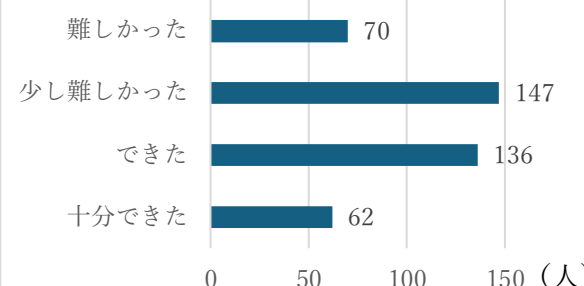


番号	メディアコントロール・コース内容
1	1日中メディアに接しない
2	帰宅～寝るまでメディアに接しない
3	夕食時から寝るまでメディアに接しない
4	メディア 1日30分までOK
5	メディア 1日60分までOK
6	メディア 1日90分までOK
7	自分で決めた目標や時間帯で

みんなが選んだコース (冬休み)



達成度 (冬休み)



選んだコースで最も多かったのは7コース、次いで6コースでした。達成度については「少し難しかった」が147人(35.4%)で最も多く、次いで「できた」が136人(32.8%)でした。また、「できた」「十分できた」と感じた人は計198人であり、全体の47.7%でした。

チャレンジ結果の理由の欄で多く見られたのは、「ひまだったから」「気づいたら長い時間過ぎていた」「意識できなかった」という内容でした。「ひまだから」「なんとなく」での使用をなくすだけでも、大幅に使用時間を減らすことができる人も少なくないのではないのでしょうか。

～みなさんのメディア使用についての家のルールを紹介します～

- 自分の部屋に持ち込まない。リビングで使う。
- 食事中、勉強中はスマートフォンを机の上に置かない。
- 寝室にスマートフォンを持って行かない。
- アプリのインストールは保護者の方の許可を得てからにする。
- 30分以上使用するときは休憩する。
- 宿題などのすべきことを終わらせてから使用する。
- 寝る前には使用しない(1時間前からは使用を控えよう) ⇒睡眠の質UP

そばに置かない

★まずはルールを決めましょう
★ルールを常に意識しましょう



ルールがない人もたくさんいましたが、ルールを決めることは、より意識的にメディアの使用を控えることへの近道になります。紹介したルールも参考にしてくださいね。