保健だより　２月号

令和３年（２０２１）２月５日

紀伊中学校　保健室

２月に入り、数日が経ちました。

２月の別名には「梅見月（うめみづき）」があります。梅は、厳しい寒さの後に春の訪れを告げる花です。今年で３年目になる「令和」も、そんな梅のように一人ひとりが大きな花を咲かせられますようにと願って付けられたそうです。

ウイルスに負けず寒さを乗り越えて、元気に春を迎えましょう。

今年は感染症予防のために教室の窓は常に開いていますが、気温が高い日や、体育の後など必要に応じて窓を大きく開けて積極的に換気をしましょう。
空気が入れ替わると頭もスッキリ！勉強もしっかり頭に入ります!!!!

1 二酸化炭素がたまるから

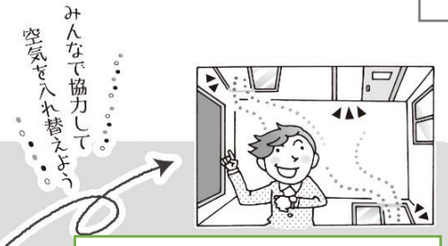
みんなの吐く息で二酸化炭素の量がどんどんアップ。体の不調につながります

2 ウイルスがたまるから

空気中をただよう細菌やウイルスが体に入り込むリスクが高まります

3 ホコリやダニ・カビが増えるから

アレルギーの原因になります。知らない間に吸い込んでしまっているかも…



換気をするのは自分の健康を守るため！一人ひとりの協力を！

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」は誰の心にもある当たり前の感情です。ただ、その怒りに振り回されてしまっては毎日が楽しくなくなり、疲れてしまいます。
怒りの感情と上手に付き合っていくにはどうすればいいでしょう。

考え方をひろげて

廊下で走ってきたＡくんにぶつかられた！
しかも、僕の教科書を落としたくせに謝りもせず、拾いもせずに行っちゃった！
何だよ！アイツ！もう口もききたくないぞ！

もしかして・・・
確かに廊下を走るのはいけないけど、Ａくんはとっても急いでいたのかも・・・
ひょっとしたら誰かが大けがをして、保健室に先生を呼びに行っていたのかもしれない！
慌てていて教科書が落ちたことに気づいていないのかも・・・

こんな風に少し落ち着いて相手の事情を考える余裕があれば、必要以上にイライラせずに済みますよ☺

Ｉ　メッセージで

気持ちを伝えてみよう

「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 メッセージで話してみましょう。相手を責めることなく、自分の想いが正確に相手に伝わります。

You メッセージだと
「ちょっと！静かにしてよ！」

I メッセージでは
「静かにしてもらえるとうれしいな」

You メッセージだと
「昨日、なんで連絡くれなかったの！」

I メッセージでは
「連絡を楽しみにしていたから、さみしかったな」

これから大人になるにつれて、たくさんの人と出会い、様々な考え方に触れることと思います。
自分の考え方と違うからといって相手のことを否定していては、相手の良さを知るチャンスを失ってしまいます。
人と関わると、どうしてもムッとしてしまう場面もありますよね。でも、そんなときに少し落ち着いて相手の立場や状況を思いやることができれば…。また、内容は同じでも伝え方次第で相手の受け取り方が大きく違ってきて、不要なトラブルが避けられます。
怒りの感情は決して悪いものではありません。誰にでもある当たり前の感情です。ただ、その場の感情だけで行動して後悔しないよう、上手に付き合っていきたいですね。