

その頭痛、マスク頭痛かも・・・



マスクをつけていると、十分な酸素を吸い込むことができず、逆に二酸化炭素を多く吸い込んでしまいます。脳に酸素が十分にいき届かないと頭痛を起こすことがあり、マスクをつけることで、両耳の上にある筋肉に力が入って負担となり頭痛の原因となるのではないとも言われています。

心当たりのある人は、対処法を試してみてください。

対処法

① 一時間おきに新鮮な空気を吸う

一時間に一回、できれば外で（人が近くにいないところで）マスクを外し、大きく深呼吸をして新鮮な空気を体に取り込みましょう。

② 顔の筋肉をほぐす

頬からこめかみにかけて、指の腹で円を描くようにマッサージ。口をあげながら「あ・い・う・え・お」と繰り返し発音して、口の周りの筋肉を動かしましょう

③ 頭を冷やし、拡張した血管を収縮させる

こめかみや首の後ろなどを保冷材などで冷やしてみましょう。

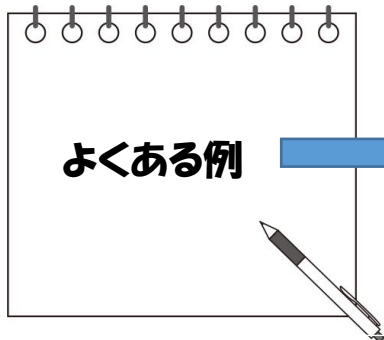
夏休みが明けて、気持ちが落ち込んでいる人、人間関係で悩んでいる人が多くいます。

リフレーミングを使って、考え方を変えてみましょう！

リフレーミングとは、ネガティブな気持ちをポジティブに変えるための思考の切り替え法です。このリフレーミングをマスターすると、トラブルが起きてもすぐに前向きな気持ちになることができます。

たとえば、コップに水が半分入っています。これを「半分しか入っていない」と不満に思うか、「半分も入っている」と喜びに思うかでは感じ方がだいぶ変わってきますよね。

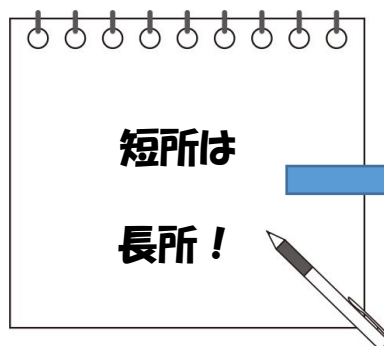
同じできごとでも考え方を変えると前向きな気持ちになれます。一人一人が考え方を変えることで、もっと学校生活が楽しいものにできます◎ ぜひ、やっていきましょう！



○話しかけたのに、シカトされた！⇒考え事をして聞こえなかっただけ。気持ちが落ち込んでいて誰とも話したくなかったのかも。

○こっちを見て笑われている気がする！⇒楽しい話をしているだけだ。他のことで笑っているんだ。

○移動教室に一緒に行こうって約束したのに、他の人と行っていた！⇒約束を忘れただけ。私が遅くなっただけだ。



○カッとしやすい⇒情熱的だ

○気が弱い⇒人を大切に

○負けず嫌い⇒向上心がある

○変わっている⇒個性がある

○口がかるい⇒正直だ

○人をうらやむ⇒理想がある

○無口だ⇒人の話をよくきく

○しつこい⇒粘り強い

○心配性⇒気配りができる

○飽きっぽい⇒好奇心旺盛

○自己中心的⇒自分のことを大切にできる