

今年は124年ぶりの2月2日節分、2月3日が春分の日という珍しい年となりましたね。

だんだんと日中の暖かさを感じ、朝夕との寒暖の差が大きくなっています。日中暖かいので油断しがちですが、上着を忘れずに持参し、気温に対応できるようにしましょう。



イライラと上手につきあおう

思い通りにならなくてイライラしたり、いやな言い方をされてムツしたり…。「怒り」は誰のころにもあるものです。ただ、振り回されてしまうと毎日が楽しくなくなって、疲れてしまいます。上手につきあうにはどうしたらいいのでしょうか？

イライラ温度計

怒りを温度みたいに数字で表すと、冷静にとらえることができます。自分の気持ちをうまく伝えるポイントは、イライラの温度が低いうちに話すこと。

- 0: ほんわか
- 20: ちょっとムツ
- 40: カチンときたぞ
- 60: 結構イライラ
- 80: もう爆発しそう…
- 100: 大爆発! 怒りMAX

同じ出来事でも、人によって温度は違うよ

考え方を広げよう

廊下で走ってきたAさんにぶつかられた

いつもとは違う考え方や見方に目を向けてみよう。「そんなに怒ることじゃないかも」と思えたり、イライラに飲み込まれにくくなりますよ。

ぼくの教科書を落としたのに、拾ったり謝ったりせずに行ってしまった

なんだよ！ Aが謝って当然だろ！

こんな見方もあるよ

Aさんは

- ・何か急ぐ事情があったのかも
- ・教科書が落ちたことに気づいていないのかも

イライラとしたときのクールダウン

- そ** の場を離れる
場所を変えて落ち着こう。「トイレに行ってくる」など、相手へのひと言は忘れずに。
- 数** をがぞえる
頭の中で100から3ずつ引いたり、英語でカウントしたりと好きな方法でOK。
- ゆ** ゝくり呼吸をする
鼻から大きく息を吸って、口から長くはきます。一緒にイライラも体の外へ出そう！
- 体** をゆるめる
イライラすると体に力が入ってしまいます。肩の上げ下げをして筋肉をゆるめよう。

Iメッセージで気持ちを上手に伝えよう

「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」で話せば、相手を含めずに自分の気持ちやお願いを伝えられますよ。

Youメッセージ	Iメッセージ
ちょっと静かにしてよ！	もう少し静かにしてもらえるとうれしいな
なんで連絡くれなかったの？	連絡を楽しみにしてたから、さみしかったな



毎年、花粉症での鼻水、目のかゆみに悩んでいる人も多いのではないのでしょうか？

花粉症は一度症状が出ると、長年付き合っていくといけません。

今年は特に、新型コロナウイルス感染症の症状と花粉症症状との区別を付けるためにも、花粉症の人は早めに受診し、対策をしましょう！

この症状はもしかして…

- 続けて何度もくしゃみが出る
- 透明な鼻水が出る
- 目のかゆみがある
- 熱やのどの痛みはない



かぜ？ 花粉症？



セルフチェック表

花粉症		カゼ
何度も出る	くしゃみ	ときどきある
さらっとしている	鼻水	だんだん粘り気が強くなる
かゆみが出ることもある	目	症状はほとんどない
ほとんどない	せき	よくある

花粉症のメカニズム



① 花粉が目や鼻から入ってくる



② 免疫システムが花粉を侵入者と認識して花粉に対抗する抗体を作る



③ 再び花粉が侵入すると抗体が花粉と結びつき、涙や鼻水が出て洗い流そうとする

保健室からのお知らせ

登下校中のケガや授業・部活中のケガ等で病院受診をしたまま、学校への報告と申請を忘れていませんか？

ケガをした月から2年間以内であれば申請可能なことがあります。もし、報告・申請を忘れていた方がいれば、忘れずに申し出てください。