

ほけんだより

1

月

令和7年1月10日
流山市立東深井中学校
保健室

新年あけましておめでとうございます。3学期になりましたね。元気に登校してきたみなさんの姿が見られて、ほっとしています。冬休み中、少しのんびりできたでしょうか？3学期はあっという間に過ぎてしまいます。3ヶ月経つと進級・進学です。やり残したことはありませんか？1日1日を大切に過ごせたらいいですね。今年もよろしくお願いいいたします。



●○ 1月の保健目標：感染症やインフルエンザを予防しよう ○●

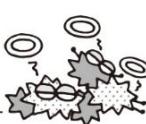
冬休み中も、ニュースなどでインフルエンザの流行が報じられていましたね。流山市内でも、12月中に学級閉鎖や学年閉鎖となる学校が何校かありました。引き続き、手洗いうがいや咳エチケット、換気、加湿など感染症対策をしましょう。もし感染症にかかった際は、学校へ連絡をしてください。そして、出席停止期間中は、体を休めるチャンスだと思って、自宅でたっぷり睡眠と栄養をとり、ゆっくりしてくださいね。

石けんやハンドソープの「殺菌・消毒」どんな意味？

多くの石けんやハンドソープにある「殺菌・消毒」の表示。この言葉の意味、知っていますか？

殺菌

多くの菌やウイルスを死滅させること



…つまり、石けんやハンドソープを使うと感染症を予防しやすいということですね。

消毒

感染症を発症しない水準まで菌やウイルスを減らすこと

ちなみに、似た言葉に「除菌」がありますが、除菌は菌やウイルスをある程度取り除くことで、殺菌と比べると消毒効果はやや弱いです。

石けんやハンドソープには殺菌・消毒効果がありますが、丁寧な手洗いが大前提。

感染症が流行しやすい時期、改めて手洗いを徹底しましょう。



◆風邪に負けない！免疫力を上げるために◆

- ①睡眠時間はたっぷりと…体が休まる唯一の時間です。休息をしっかりとりましょう。
- ②栄養バランスに注意…体は食べたものからできています。ビタミン類は特に免疫力をあげるのに重要です。
- ③体は冷やさないように…体温が上がると免疫の力も向上します。首元や手首、足首を冷やさないようにするといいですよ。

●○ 今年1年、笑顔で過ごせますように ○●

「笑い」が免疫力や自然治癒力を高めたり、ストレスを減らしたりする効果があるのは知っていますか？「笑いは消化を助ける 胃散よりはるかに効く」といった昔の方の名言もあるそうです。できれば日々笑顔で過ごしたいですね。ときには、「怒り」や「悲しみ」といった感情もわくと思います。それも大切な感情です。上手に付き合えたらいいですね。

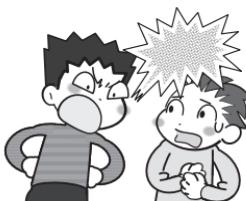
自分も相手も好きになれる



怒り

怒りとの上手なつき合い方

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



怒りは扱いが難しい感情ですが、とても大切なものです

友

だちと関わる中で、嫌なことを言われたりして、怒りが湧いてくることがあるかもしれません。

怒りはうまく表現できないと、友だちとの関係が悪くなったり、自分を責めて

自信をなくしたりします。でも、怒りは悪い感情ではなく、あなたを守る大切なものです。

怒りの奥にある本当の気持ちを考えてみよう

本当の気持ちを伝えてみよう

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、怒りは否定しなくとも大丈夫。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。



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、」メッセージで。

「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

キーワードは は な す

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ば、安心できて前向きな気持ちにもなれます。



コツ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、1つのことに集中すれば自然と怒りが頭から離れます。

