

♡ ほけんだより ♡

令和8年2月 医王特別支援学校 保健室



「頭寒足熱」という言葉を知っていますか？「頭寒足熱」とは、文字通り、頭はスッキリさせ、足元を温めるとよいという昔からの健康の秘訣です。

色々な働きをしている脳は、熱がこもりやすくなりがち。熱がこもってしまうと、どうしても集中力が落ちてしまいます。逆に、寒さで血流が悪くなると、手足などの身体の末端は冷えてしまいがちです。

そうした体の中の寒暖差をできるだけなくすことが、寒さを乗り切るポイント。温かい靴下を履く、足元用の暖房器具を使うなど、「頭寒足熱」を意識して過ごすことが、この時期の健康のコツですよ。

生活習慣病予防は今から！

食習慣、運動習慣、休養などの生活習慣の乱れが主な要因となっておこる病気を、**生活習慣病**といいます。以前は「成人病」と言われていましたが、生活習慣の改善によって予防が可能であることや、子どもころからの予防が大切だと分かってきたのです。では、どのように予防できるのでしょうか？



睡眠を十分にとる

睡眠や休養が不足すると、疲れがたまり身体の不調も起きやすくなります。寝る前のスマホ控えると、質の良い睡眠をとりやすくなりますよ。



定期的に運動をする

短時間での軽い運動でOK。例えばなるべく階段を使うなど、毎日身体を動かす習慣を少しずつつけることが大切です。



栄養バランスの良い食事を適量で

栄養の偏りや食べ過ぎのない食生活が大切。またよく噛むことなどによる、歯と口、あごの発達も生活習慣病予防と深い関わりがあるといわれています。



ストレスをためすぎない生活を

日頃からストレスをためすぎないように、上手に解消していくことが大切。自分に合った解消方法をいくつか見つけておくと良いですね。



怒りとの上手な付き合い方

こんなこと、ありませんか？

腹が立った相手に、不機嫌な態度をとり続けてしまう。

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あたることがある。

怒りの感情のまま強い言葉をぶつけてしまう。



♥ 怒りは扱いが難しいけれど、とても大切なもの

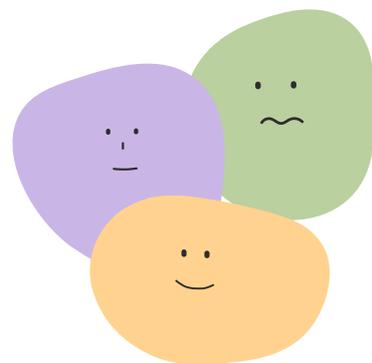
家族や友人などに関わる中で、嫌なことをいわれて怒りが湧いてくることもあるかもしれません。

怒りはうまく表現できないと、相手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なのです。

♥ 怒りの奥にある 本当の気持ちを考えてみよう

怒りは2次感情とも呼ばれます。これは、「本当の気持ち」が先にあって、そのあとに怒りが出てくることがあるからです。「本当の気持ち」とは、「自分のことを分かってほしかった」「期待が裏切られた」などという“悲しみ”や“さみしさ”。

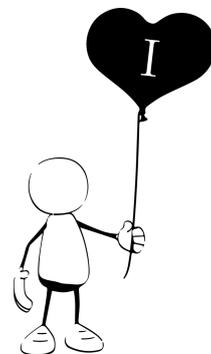
怒りは、ときに本当の気持ちを見せないよう、心を守る役割をしています。怒りは否定しなくて大丈夫。あなたはきっと、「本当の気持ち」を分かってほしかっただけではないでしょうか。



♥ 本当の気持ちを伝えてみよう

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、I（あい）メッセージ」で。

「I」は「私は～」を意味しますね。「Iメッセージ」とは、「私は、話しかけたのに返事がなくてさみしかった」のように、自分を主語にして伝える方法です。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。



自分に余裕がないと、他人のちょっとした言葉にイラっとしたり、自分の気持ちがしんどくなったりしがち。自分で自分をいたわり、心と体を大切に過ごしてくださいね。

