

# ほけんだより 2月

湯野小学校 保健室



手洗い・うがいをする

## 風邪 インフルエンザ 流行中!



マスクをする



人混みを避ける



規則正しい生活をする

寒くて空気が乾燥する冬は、風邪やインフルエンザが流行しやすいです。

自分でできる対策をしましょう。

石川県の感染症情報を確認するとインフルエンザの警報発令は継続中です。湯野小学校のインフルエンザは、現在落ち着いてはいますが、近隣の学校では流行っている情報もあります。このまインフルエンザが流行しないことを期待しています。みなさん、これからも、かぜ、インフルエンザなどにかからないよう、一人一人が気をつけて、自分でできる対策をしていきましょう。

## 自分も相手も好きになれる

# 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



こんなこと、ありませんか？

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もあるかもしれませんが、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

**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、怒りは否定しなくても大丈夫。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。



### 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、1メッセージ」。「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。信頼できる人に聞いてもらえれば、安心して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。





から こうか  
**笑いの効果**

みなさん、笑いヨガって聞いたことがありますか？笑いヨガは、笑う動作を行うことにより健康の効果を得る方法として始まった笑いの健康体操です。笑いヨガの体操ができるほどの「笑いの効果」ってどんなものがあるのでしょうか？笑いの効果を知り、ふだんの生活に笑いの時間が増えるといいですね。



記憶力が上がる



リラックスする



免疫力が上がる



筋力が上がる



幸福感を感じる



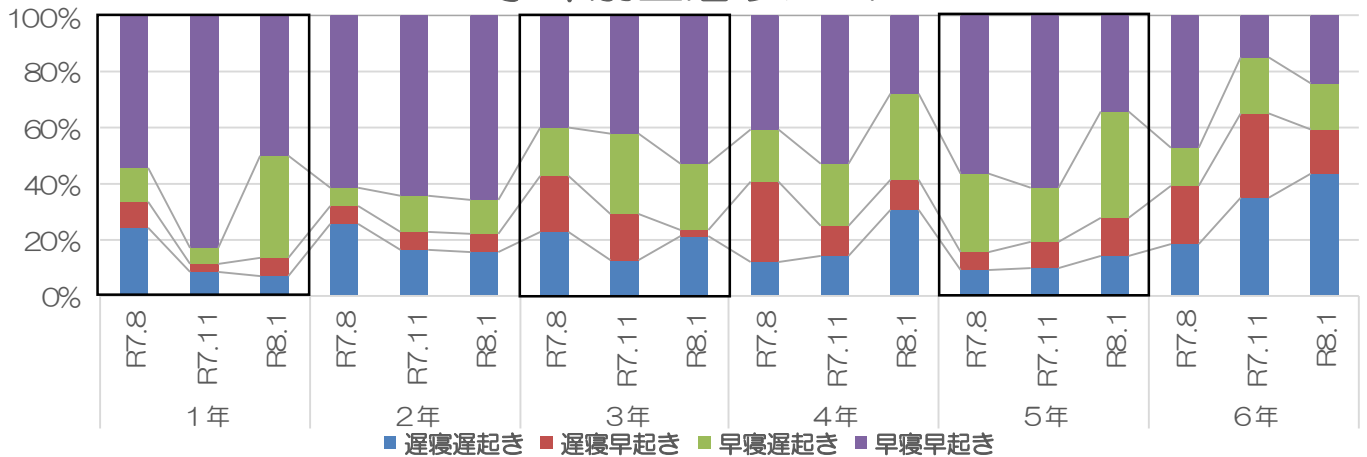
ストレス解消

(参考資料：学校保健雑誌 健～2023.2/2024.2/2025.2)

## 「げんきもりもりカードの取組結果から」

元気もりもりカードの取組のご協力ありがとうございます。夏休み、11月、冬休みに行いました取組結果から見た各学年の特徴と寒い時期における早寝早起きのための生活の工夫についてまとめてみました。

### 学年別生活リズム



学年	特徴
全学年	夏休みで生活リズムが崩れ、8月～11月にかけて改善し1月に悪化する傾向。
1・5年生	早寝遅起き傾向。とくに寒い時期に朝起きられない児童が急増している。
2年生	年間を通して生活リズムの乱れが少なく、安定している。
3年生	早寝早起きの割合が、回を追うごとに改善している。
4年生	11月までは安定した生活リズム。1月に入って急激に生活リズムがくずれている。
6年生	年間通して「早寝早起き」の割合が低く、夜更かしの常態化もあり睡眠不足の懸念がある。

### ～寒い時期における早寝早起きのための生活の工夫～

「早寝早起き」が定着している6年児童の工夫は、「夕飯後にゴロゴロするなど無駄な行動を減らすこと」「就寝時刻と起床時刻を一定させること」、「早寝遅起き」の6年児童の遅起き理由は、「起きようとしなから起きれない」と教えてくれました。寒い時期ですが一工夫をして、規則正しい生活リズムの習慣化を目指していきましょう。

