

保健だより

2月
帝塚山学院中学校高等学校
保健室

2月の別名に梅美月があります。

梅は厳しい寒さの後、春の訪れを告げる花です。

そんな梅のように【一人ひとりが大きな花を咲かせられますように】と願ってつけられたそうです。

今年で3年目の令和も、ウィルスに負けず、寒さを乗り越えて、元気に春を迎えていきたいですね。



“イライラ”と上手に付き合おう！

2020年は新しい生活様式が取り込まれ、変化の年となりました。

思い通りにならざり我慢しなければいけないことや、イライラすることも多くあったと思います。

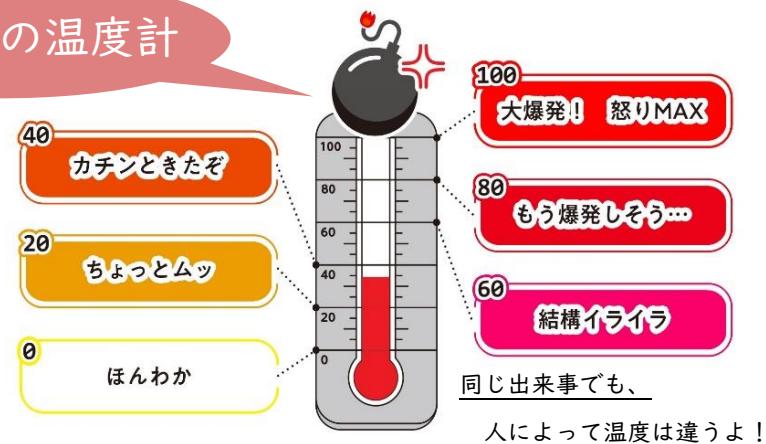
「怒り」は誰のこころにあるものです。

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。

【笑う門には福来る】という言葉の通り、笑顔で過ごすためにも、こころの中の「怒り」と上手に付き合う方法を知りましょう！

イライラの温度計

怒りを温度みたいに
数字で表すと、
冷静に捉えることが
できます。



“イラツ”としたときは… 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つずつ
引いたり、英語で数えたり、
好きな方法でOK！

体 をゆるめる

鼻から大きく息を吸って、
口から長く吐きます。
イライラも体の外へ出そう！

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、
相手を責めずに自分の気持ちやお願いを
上手に伝えることができますよ。



You メッセージ

ちょっと静かにしてよ！

なんで連絡くれなかつたの？

I メッセージ

もう少し静かにしてもらえると
うれしいな。

連絡を楽しみにしていたから
さみしかつたな。

