

# ほけんだより



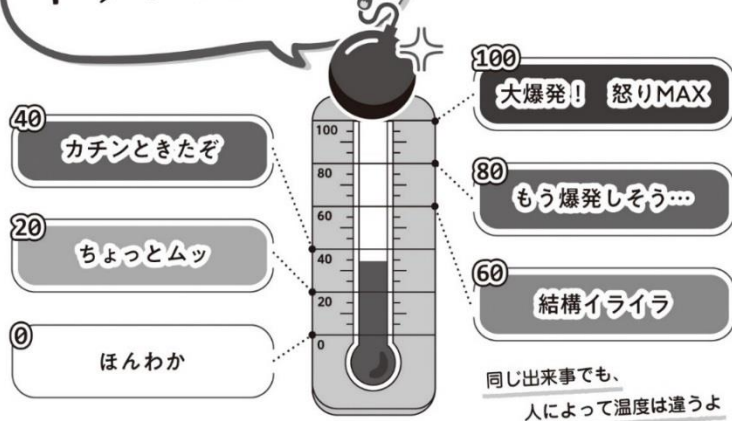
R. 4. 2. 21  
京都市立桂川中学校  
保健室

コロナウイルス感染症の再拡大により、さらなる感染予防の継続など我慢が必要な生活が続いています。  
コロナ禍で家にいる時間も増え、中学生では約半数の人が、ゲームや携帯電話の使用が1時間以上増え  
イライラするなど7割の人が、ストレスを感じているようです。

(国立成育医療研究センター 調査結果より)



## イライラ温度計



イライラや怒りは温度みたいに数字で表すと自分の心を冷静にとらえることができます。



イライラの温度が低いうちに下にあるようなクールダウンを試してください。

また、音楽や好きなものを食べるなど、気持ちを他に向けるのもおすすめです。

## イラッ...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。

### 数をかぞえる

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。



### ゆっくり呼吸をする



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！



## こころもぽかぽか大作戦

### 作戦1

#### ふわふわ言葉を使う

「ありがとう」や  
「大丈夫?」「いいね」と  
優しい言葉選びを。  
言われた人も言った人も  
こころが温まるよ



### 作戦2

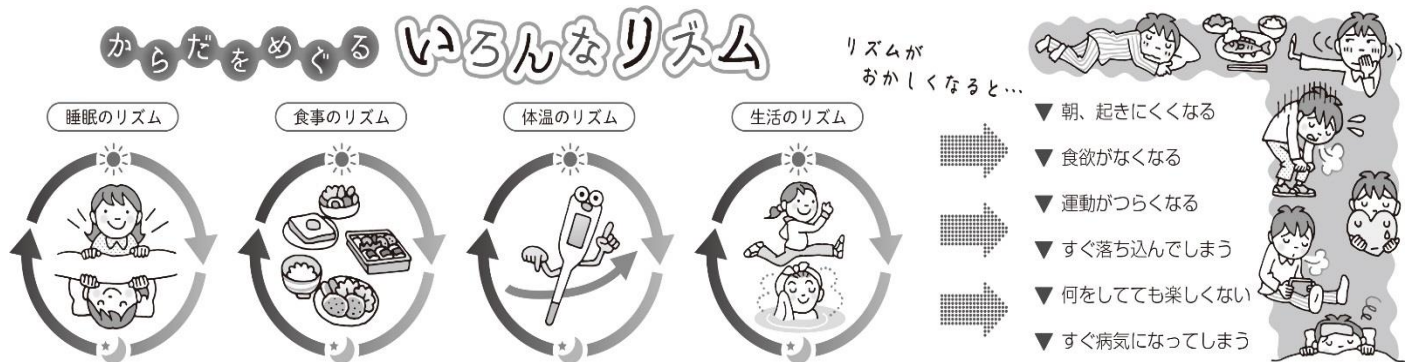
#### いいところを探してみる

友だちや自分のいいところに  
目を向けてみよう。  
イライラする気持ちも  
落ちつくよ



心と身体はつながっています。これを「心身相関」と言います。落ち込んだり、不安な気持ちになった時、気持ちを急に变えるのは難しいのですが、生活のリズムを見直したり、身体の状態を意図的に変化させたりすると、ネガティブな気持ちが和らぐことがあります。

まずは、生活のリズムを見直してみましょう。



身体に力を入れて、ふっと力を抜くとリラックス状態を作ることができます。  
簡単に気持ちをリラックスできる方法「筋弛緩法」を紹介します。

#### まずは手です

- ① 手をグューッと強くにぎって、そのまま10秒数えます。
- ② パッと手を開いて、そのまま20秒数えましょう。
- ③ 手がじんわりと温かくなり、やわらかくゆるむのを感じてみましょう。

#### 肩も試してください。

- ① 肩をすぼめて力をグューッと入れます（肩は耳につくほど上げましょう）  
このまま10秒数えます。
- ② 肩をストンと落とします。
- ③ 肩や腕がじんわり温かくなり、リラックスするのを感じてください。



花粉症の季節がやってきました。  
目のかゆみや痛みを訴える人も少し出てきています。



外から帰ったら 服をはらって花粉を落とす 顔を洗う などの対策をはじめてくださいね。



生理用品は毎月使うもの。でも大変……。

コロナ禍も長引く中、いろいろな事情で生理用品の用意が大変な人が増えています。

学校でも生理用品を必要な人に渡しています。

プリントや掲示物ですでお知らせしていますが必要な人はいつでも保健室へ来てくださいね。

リーフレットと一緒に紙袋に入れています。

