

# ～生徒・保護者の方、ご一緒にお読みください～



No.10

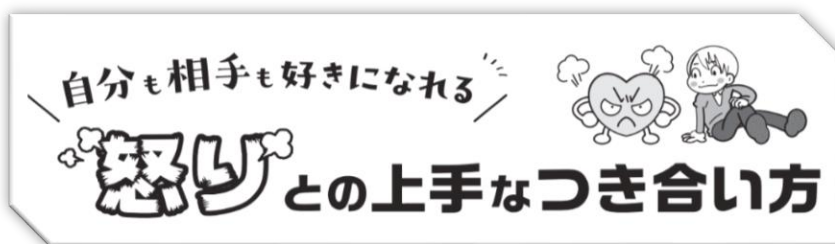
令和7年2月

港区立青山中学校  
保健室

2月の異名は如月。この言葉の由来はいくつか説があるようですが、衣を更に着ると書いて「衣更着」から、という説が有力です。寒い季節に重ね着をして対策をしていたのは昔からある知恵だったのですね。立春を迎えて暦上では春になりますがまだまだ寒く感染症シーズンが続いています。気候に合わせて服装を上手に調節しながら乗り切りましょう。



## ❖ 2月の健康目標「心の健康を考えよう」



友達と関わる中で怒りがわいてくることもあるかもしれません。怒りは悪い感情ではなく、あなたを守る大切なものです。怒鳴ったり、物に当たったり、ふさぎこんだりせず、上手に自分の気持ちを伝えましょう。

### 怒りの奥にある本当の気持ちを考えよう

怒りは「本当の気持ち」を隠してしまいます。

「本当の気持ち」とは【自分は大切にされていない】【期待が裏切られた】といった《悲しみ》です。

怒りがなければ自分のことを「大切にされなくてもいい存在」だと思っているようなもの。あなたは「本当の気持ち」を分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

本当の気持ちは《I(アイ)メッセージ》で伝えることがポイントです。

「私はあなたの〇〇(言葉・行動)に傷ついたんだ」と自分を主語にして冷静に伝えてみましょう。相手も落ち着いてあなたの話を聞きやすくなります。



感情や出来事を整理して言葉にすると、自分の気持ちを客観視しやすくなります。信頼できる人に話を聞いてもらえば安心して前向きな気持ちにもなれます。困ったことがあったら一人で抱え込まず、家族、先生、友達に話してみてください。

## ❁ 花粉症注意報!!

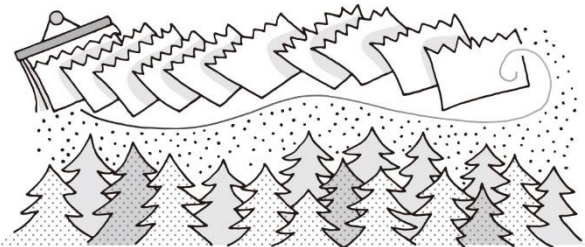
花粉が体の中に入ろうとすると外に追い出そうとします。必要以上に起こることが花粉症です。くしゃみや鼻水、鼻づまり、目がかゆくなるなどの症状が出てきます。

今年の花粉は例年以上に早く、量も多いと言われています。症状が出やすい人は急いで花粉症対策を始めましょう。



## # この時期に注意

スギ花粉は飛散開始から1週間後～10日後くらいから量が増え始めます。その後4週間ほどが花粉がたくさん飛散する期間です。



## # この時間帯に注意

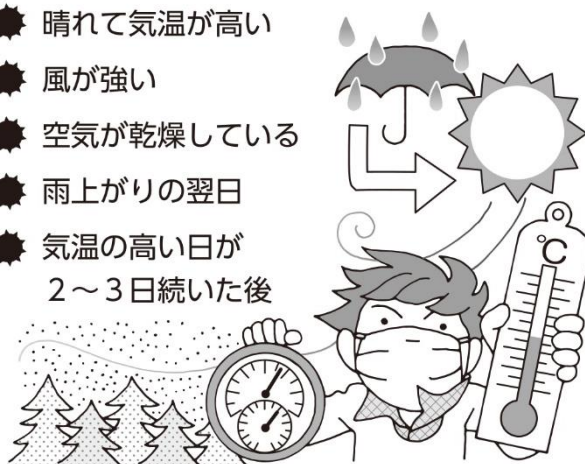
朝に飛び始めた花粉が都市部に届くお昼前後と、上空に舞い上がった花粉が地上に落ちてくる日没後が特に多くなります。



## # こんな日に注意

こんな天気の日には花粉がよく飛びます。

- 晴れて気温が高い
- 風が強い
- 空気が乾燥している
- 雨上がりの翌日
- 気温の高い日が2～3日続いた後



こんなときは花粉症対策の基本を徹底!

- 必要以上の外出は控える
- 花粉がつきにくい服装を
- 室内に入る前に花粉を落とす



緊張を和らげて実力を出し切ろう!



試験や発表、試合に向けてたくさん努力したのに、本番で緊張して努力を発揮できなかったことはありませんか? 2月は学期末考査があります。ポイントを実践してみましょう。

### 緊張を和らげるポイント

体を安定させる

緊張すると重心が上がりふらふらして集中しにくくなります。椅子にしっかり座り、力を抜きましょう。

深呼吸する

緊張すると、体に力が入って呼吸も浅くなります。ゆっくり深く呼吸すると余分な力が抜けますよ。

自分に  
ポジティブな言葉をかける

大丈夫、いける、落ち着こうなど、前向きな言葉をつぶやいてみましょう。不安が少なくなります。

