



令和8年2月12日

大矢野中学校

保健室 杉本

2月4日は「立春」でした。春の始まりと表す言葉です。これから寒い冬が終わりに近づき、だんだんと暖かくなってきます。また、この時季に「ホ～ホケキョ」と鳴くウグイスは、他の鳥たちよりも早めに鳴くため「春告鳥」とも呼ばれます。耳を澄ませば春のおとずれを感じるかもしれませんが、まだまだ寒いんですよね。感染症の流行が続いています。換気や手洗いは寒くて辛いと思いますが、引き続き、感染症予防を心がけましょう。

## 「自分を大切にすること」



心の健康で何か気になることはありませんか？何か不安なことや心配ごとがあって、思わずため息をついたり、ぐっすり眠れなかったりしたら、それはあなたの心がSOSを出しているのかもしれません。

いつも明るく元気に過ごせたら幸せですが、人間なら誰しも、悩んだりやる気が出なかったりすることもあります。ささいなことにイラっとしたり、泣きたくなったりすることもあるかもしれません。でもそれは自然なことです。まずは、そういう気持ちになっている自分を受け止めましょう。

そして、少しでも心の固まりがほぐれるように、自分なりの方法でリラックスしてみませんか？自分の心と体の健康を守るのは、あなた自身です。いつも、頑張っているあなた！その頑張りを知っているのは、あなた自身です。たまには自分で自分を甘やかしてあげましょう。



### 【おすすめの方法】

- ・好きな音楽を聴く
- ・ゆっくりお風呂につかる
- ・たっぷり寝る
- ・好きなものを食べる  
(自分へのご褒美として  
たまには甘いものもOKにする！)
- ・友だちや家族に話してみる  
(愚痴をこぼす)



## チョコレートの健康効果♪

チョコレートに含まれる「カカオポリフェノール」には、血圧や動脈硬化に関して良い効果があることが知られています。たとえば、血圧を低下させたり、心筋梗塞のリスク低下につながったりすると報告されています。また、糖質の吸収を穏やかにしたり、脂質の分解を助けたりするとも言われています。

ただし！チョコレートを大量に食べて良いわけではありません。市販のミルクチョコレートには砂糖がたくさん入っていて、カロリーが高めのものが多いので食べ過ぎには気を付けて！！

チョコだけに『チョコッと』楽しむのがおすすめです。



- ・がんなど生活習慣病の予防
- ・ストレスを抑える
- ・アレルギー症状を抑える
- ・体に有害な菌を殺す
- ・傷をなおす細胞を助ける

# 怒りとの上手な付き合い方（アンガーマネジメント）

## ～こんなことはありませんか？～

- 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。家に帰って物や家族に当たることがある。
- 腹が立つと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。

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、怒りがわ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、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、怒りは悪い表現ではなく、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、その気持ちを見せないようにさせるためにあるからです。「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。

でも怒りがわいてこなければ、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」をわかって欲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メッセージで」。「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。

※Iメッセージは私（I）を主語として「私は～してほしい」「私は～と感じる」と自分の気持ちを相手を責めずに伝える方法です。



## ◇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。信頼できる人に聴いてもらえれば、安心し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。

