

ほけんだより

2017年（平成29年）12月
福山市立培遠中学校

2017年のカレンダーも、最後の一枚になりました。身のまわりが何となくあたたかい時期です。

また、寒さも本格的になり、空気が乾燥しています。風邪をひいている人も増えていますので、予防に努めましょう。



冬休みは、クリスマス・お正月と楽しみにしている行事があり「危険な誘惑」がいっぱいです。1・2年生は、新年を迎えるにあたって「目標」を立て、自分の目標に向かってコツコツと努力してください。

また、3年生は進路を決める大事な時期ですので、自分の行動には責任を持ってください。

受験 勉強のあいまの気分転換は…

部屋の空気を入れかえる

からだを曲げ伸ばし
するなど軽く動かす

疲れがたまっているときは
無理をせず早めに休みましょう

お気に入りの1曲を
目をつぶって聞く

あたたかい飲みものを飲む
(ココアがおすすめ)

自分にあった方法をさがしてみよう！

傷つかない 冬休み 傷つけない

<p>自分の身は自分で守る。</p> <p>自分の命は 関わってくれる人 みんなの命。 だから、大切にね。</p> <p>悪い誘いをする人は きっと心がさみしい人。 同調しないで 寄り添ってあげたいね。</p>	<p>お酒やタバコ、 法律違反です。</p> <p>あいて あいて</p> <p>どうし ようかな...</p> <p>絶対にナシ</p>	<p>SNSでの出会い・書き込みに注意</p> <p>行ってみる？</p> <p>あいつ、ムカつかね？</p> <p>だよ。</p> <p>どうする？</p> <p>金がない！</p>
--	---	---

広島県では、11月30日にインフルエンザの流行が始まったと発表されました。予防としては、うがいや手洗いの徹底・マスクの着用・規則正しい生活をする等です。

【うがいの有効性についての実験】

- ① 「特にうがいをしない」
- ② 「水でうがいする」
- ③ 「ヨード液でうがいする」



結果

②の方が①に比べて、約4割かぜの罹患率が少ない。（京都大学 川村孝教授）

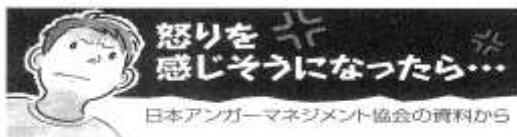
【うがいのタイミング】

- 帰宅した時
- 空気が乾燥している時
- 朝、起きた時（一日で最も口腔内に菌数が多い）
- のどがいがらっぽい時

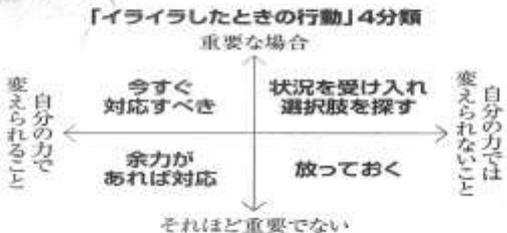
正しいうがいの仕方



【怒った時は、「他人を傷つけない。」「自分を傷つけない。」「物をこわさない。」】



日本アンガーマネジメント協会の資料から



「許せるゾーン」にあるか?



「6秒温度計」で怒り温度をはかる



◇医療サイト・アピタルにもっと情報

(服部尚)

続・元気のひけつ

怒りを制御する

「6秒」冷静に、怒りの質を見据える

「電車の混雑にイライラし、ささいなことで相手を責める...。そんな日常の怒りを制御する「アンガーマネジメント」という心理トレーニングがあります。」

10月下旬、日本アンガーマネジメント協会が東京都内の小学校で実施した「アンガーマネジメント」の実演、指導の場に参加した。同協会の安藤俊介代表理事が、子供たちを前に、怒るときの三つのルールを伝授していた。

「他人を傷つけない」「自分を傷つけない」「モノを壊さない」——なるほど、こうしたシンプルなスローガンを覚えておけば、怒りを覚えたときに、冷静になる手がかりになりそうだ。

次に、安藤さんは「6秒セラピー」という手法を説明してくれた。カットなときに、怒りを抑え、不愉快な気持ちから逃げる方法。6秒間ほどとされる怒

りも、怒りとは「自然の感情。否定するのはなく怒りに適切に対応すること」が大切だ。そのためには、自分の怒りの質を見据えなければならぬ。

同協会は、いくつかの方法を提案する。図。怒りを温度計のようにどの段階にあるか考えるうちに6秒が経過するのを待つ「6秒温度計」。怒りが自分の力で「変えられる」か「変えられない」か4分類することや、「許せる」「まあ許せる」「許せない」に分けて、どの範囲に収まるか考えることなどがある。

安藤さんがこの日、子供たちに実演したのは、手のひらで「グーパー、グーパー」を繰り返す方法。首や肩を回すなどのストレッチや、その場でジャンプなどをするほか、口角アップや、「大丈夫」「たいしたことない」と自分を鎮める魔法の言葉を用意しておくことも良いという。自分のやりやすい方法を見つけておくことがコツのようだ。