

# ほけんだより

2024年  
2月

カラッと空気が乾燥し、手洗いや手指の消毒で手荒れをしている人が増えてきました。手荒れがあると、手洗いや消毒が痛くてできなくなってしまうたり、短い時間で済ませようとしてしまいがちです。手荒れ予防のために、朝と寝る前に保湿クリームを手塗るようにしてピカピカな手を目指しましょう。

## 2/17~2/23 はアレルギー週間

アレルギーに関するクイズを出します！よく考えて答えてみてね。

(1)食物アレルギーは、好き嫌いではないので、  
無理に食べさせてはいけない。

○?×?

(2)花粉症の人がアレルギーをおこしやすい食べ物は何でしょうか？

①魚介類 ②果物 ③カレーライス ④お菓子

(3)アレルギーを防ぐために大切なことは何でしょうか？

①肌の保湿 ②家の掃除 ③こまめな換気



答えは右下にあります。

アレルギーについて不安な人や詳しく知りたい人は保健室まで。



## 知っていますか？アンガーマネジメント



アンガーマネジメントとは、「怒りをコントロールする」こと。カッとなったときの対処法や、上手に自分の気持ちを伝える方法のことです。今日はカッとなったときの気持ちの落ち着かせ方を紹介します。

### ①6秒待つ

怒りのピークは**6秒で過ぎる**と言われています。怒りを感じたら「1,2,3…」と数えて怒りが過ぎるのを待ちましょう。

### ②深呼吸する

人は**深呼吸をする**と気持ちが落ち着きます。ゆっくりと息を吸って吐きます。

### ③その場を離れる

怒りを感じた**その場から去りましょう**。スポーツでもタイムアウトを取りますよね？場所が変わると気持ちにも変化があります。

### ④目の前のものを観察する

その場から去れない場合、**目の前のモノを観察しましょう**。

「ペン立てがあるな。ペンは何本かな？」といった感じです。そうしているうちに、怒りのピークは過ぎ去ります。



怒りは誰でも感じる**当たり前の感情**です。しかし、怒りがピークの時に話した言葉は、人を傷つけることがあります。怒りを感じたらまずは落ち着いて、それから自分の言いたいことをゆっくりと静かに伝えるということを試してみてください。

## 冬の朝は、つらい…

毎日寒いですね。寒いと朝起きるのがつらいですね。先生もそうです。そこで、寒くても朝起きられる技を伝授！それは「**朝の楽しみを作ること**」！朝お気に入りのパンを食べる、ホットミルクを飲む、など楽しみを作りましょう。

クイズの答えは ①(1) ②(2) ③(3) ④(4)