

「最近、日が長くなったな～」と感じている人はいませんか？ 2月は、夕方の明るさが少しずつ長くなり、季節の変化を感じやすくなります。このような光の変化は、体のリズムや眠りの質にもつながっています。毎日の生活を少しずつ整えながら、春に向かう準備をしていきましょう！

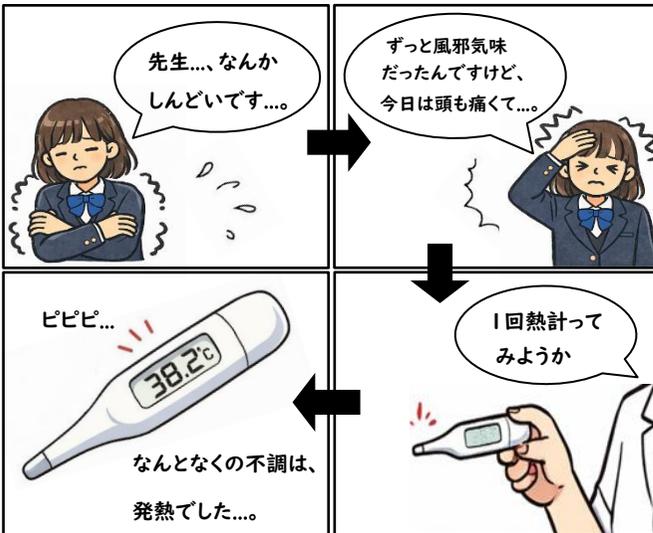


気を抜いたら危険 

インフルエンザ まだまだ続く...

本校では、現在インフルエンザ B 型が大流行中です。大阪府でも、12 月末に警報レベルとなって以降、1 月に入っても流行が続いており、この状況から 2 月も注意が必要な状況です…。

ある日の保健室でも…



こんな症状が出たら インフルエンザかも

すぐに病院へ！ 普通のかぜの症状の他に…



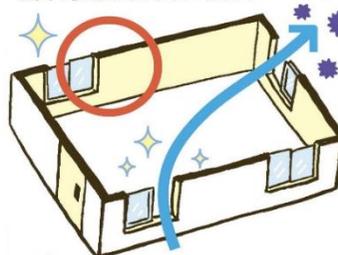
B 型は、「軽く見えやすい」が落とし穴！?

インフルエンザ B 型は、熱が出にくく、徐々にしんどくなるのが特徴です。また、腹痛や吐き気が見られる場合もあります。

「なんとなくしんどいな...。」が 1 番危険。「これぐらい大丈夫」と思って無理して登校すると、回復が遅れてしまうため、早めに自宅で休むように心がけてください。

換気してますか…？

2箇所、2方向、対角線上にある窓を開けると、部屋全体の空気を効率的に入れかえられます！



換気=空気の手洗い
と言われるほど重要なことです。換気をしないとウイルスがたまりやすくなるので、休み時間や昼食のときは実践してみましょう。

イライラしたとき、みんなはどうしてる？

<p>① 人は相手が自分の望み通りに行動してくれないとイライラしたりします。</p> 	<p>② そんな時、言葉や暴力などで相手を攻撃してもいいでしょうか？</p> 	<p>③ ここは心を落ち着かせて、冷静になることが大切。ただし、思い通りにならないこともきっとある。</p> 
<p>④ 思い通りにならなくて、悪口を言ってしまうなど誰かを傷つけていませんか？</p> 	<p>⑤ 悪口は人を傷つけ、それを発した人の評価も下げ、何の解決にもならない。</p> 	<p>⑥ イライラし、軽い気持ちでしてしまったことが、人を傷つけているかも…。自分も相手も大事にしたいですね。</p> 

怒りの感情と上手に付き合いコントロールすることを「アンガーマネジメント」といいます。自分の怒りを上手にコントロールすることで、家族や友達との人間関係が良くなり、イライラを減らすことにもつながります。何かでカッと怒ってしまった時、まずは簡単なコントロール方法を実践してほしいです。

「怒り」を上手にコントロールする方法

深呼吸する



ゆっくり息を整えることで緊張がやわらぐ

ゆっくり数を数える



時間をつくり反射的な怒りの爆発を防げる

その場から離れる



距離をおくことで冷静さを取り戻せる

楽しいことを考える



意識を切り替えて怒りの感情を弱められる

お願い！



今の学年も、いよいよ終わりに近づいてきました。保健室で借りたものを、まだ返していない人はいませんか？ まだ手元に残っている人は、早めに返却をお願いします！ また、保健室に提出する書類がまだの人も、早めに提出してくださいね。