



新年度まであと少し。1年間の締めくくりの時期となりました。この1年間を振り返って何が思い浮かびますか？この時期は「三寒四温」といい、寒い日と暖かい日が3~4日ごとに繰り返されます。体調管理を行い、4月からの新学期に向けて心身の状態を整えていきましょう。



★小松工業高校 保健室の1年間★(3月10日現在)

保健室の利用者数 690名	体調が悪くて来た人 430名 1番多い訴えは、 風邪症状 2番目に 頭痛 でした。	ケガで来た人 260名 擦り傷、切り傷が多いです。
感染症に罹った人 159名 インフルエンザ 84名 新型コロナウイルス 53名 その他 22名	視力でお知らせをもらい 治してきた人の割合 61% 視力が低下している人が目立ちます。メガネ・コンタクトレンズをあわせておきましょう。	歯科でお知らせをもらい 治してきた人の割合 31% 放置していても治りません。悪化する前に、歯医者さんで治療をしておきましょう。

今年度はインフルエンザや新型コロナウイルス感染症以外に、マイコプラズマ感染症や感染性胃腸炎、溶連菌など様々な感染症の報告が目立ちました。季節の変わり目は体調を崩しやすいため、普段と違う症状がある場合は早めに受診しましょう。

やつておこう
春休みのうちに



4月の健康診断は、新3年生にとって進路(就職・進学)時の重要な資料になります。
春休みのうちに、検査や治療を済ませておきましょう。

怒りとの上手な付き合い方

「友達に怒ったままきつい言葉をぶつけてしまう」

「嫌なことを言われても笑って我慢する。帰ってから物に当たることがある」

「腹が立った友達に不機嫌な態度をとり続けてしまう」

「友達を怒った自分を責めてしまう」

こんなことありませんか？



怒りは扱いが難しい感情ですが、とても大切なものです。

怒りの奥の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、その気持ちを見ないようにさせることがあるからです。「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、怒りは否定しなくとも大丈夫。あなたはきっと、「本当の気持ち」をわかってほ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、1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。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。

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ば、安心でき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、趣味の世界に没頭するなど、1つのことに集中すれば自然と怒りが頭から離れます。



友だちに どっちの言葉をたくさん使っていますか？

ださい

あっち行け

どうでもいい

キレイ

バカ

ありがとう

スキ

手伝うよ

大丈夫？

おめでとう

左側の言葉は、相手の心が傷ついたり、悲しくなる言葉です。右側の言葉は、相手が勇気づけられたり、明るい気持ちになる言葉です。

あなたも、失敗した時に「ださい」と笑われて悲しくなったことや、友だちのためにした行動に「ありがとう」と言われてうれしくなった

ことがあるのではないでしょうか。同じように、あなたの言葉にも相手の気持ちを変える大きな力があります。

日頃から「どんな言葉を使うと相手が喜ぶかな？」と考えるようになると、きっとずっと仲良いいられますよ。

