



# ほけんだより




3

令和7年3月13日  
小松工業高等学校  
保健室

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)

<b>保健室の利用者数</b> <b>690名</b> 昨年度より減少しました。来年度も、規則正しい生活で体調を整えて、元気に登校してください！	<b>体調が悪くて来た人</b> <b>430名</b> 1番多い訴えは、 <b>風邪症状</b> 2番目に <b>頭痛</b> でした。	<b>ケガで来た人</b>  <b>260名</b> <b>擦り傷、切り傷</b> が多いです。
<b>感染症に罹った人</b>  <b>159名</b> <b>インフルエンザ 84名</b> <b>新型コロナウイルス 53名</b> <b>その他 22名</b>	<b>視力でお知らせをもらい 治してきた人の割合</b> <b>61%</b> 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。	<b>歯科でお知らせをもらい 治してきた人の割合</b> <b>31%</b>  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。

春休みのうちに  
やっておこう

✓ 気になるところの  
治療



✓ 身の回りの整理



✓ 借りたものを返す



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」

こんなことはありませんか？



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、怒りは否定しなくても大丈夫。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れば、安心して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  
キライ 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のでしょうか。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？」と考えるようにすると、きっとずっと仲良くいられますよ。

