

お家の方にも見せてね

# 保健たより



令和6年12月5日  
中島中保健室

- \*アンガーマネジメント
- \*薬について

今年も残すところあと一か月となりました。  
 空気が乾燥するこの季節は、感染症の原因となるウイルスや細菌の活動が活発になります。  
 手洗い・うがい・マスクの着用などで予防をしっかり行いましょう。



## アンガーマネジメント

～「怒りの感情」と上手に付き合えるようになろう～

アンガー＝怒り

マネジメント＝管理(コントロール)

つまり、アンガーマネジメントとは、怒りを上手にコントロールする方法のことです。  
 怒りを感じるのは当たり前のこと。大事なのは、怒りをどうコントロールするかです。

### ◆「怒り」とは？

- 【感情表現】人間にとって自然な感情の一つ
- 【機能・役割】身を守るための感情(防衛感情)

■自分の心のコップが今、  
 どんな気持ちでいっぱいなのかを知ることが大切



心のコップの大きさは  
人によって違う

色々な気持ちで

心のコップがいっぱいに→ **怒り**

怒りのピークは長くて **6秒**

感じることはコントロールできない

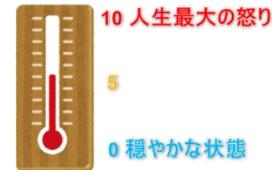
イライラ... もやもや...



感じたうえでどう対処するかは、  
自分で決める(コントロールする)ことができる

### 怒りを感じた時の対処法

- ① **6秒ルール**  
6秒数えると、怒りの感情は軽くなると言われています。
- ② 「気にしない」と自分に言い聞かせる  
脳は意外と単純!!自分なりのおまじないの言葉を決めて、言い聞かせてみよう。
- ③ **その場から離れる**  
環境を変えることで、気持ちを切り替えることができます。



## 薬物乱用防止教室を行いました!(1年生)

11月は、北陸大学薬学部教授の宇佐見則行先生をお招きして、薬物乱用防止教室を実施しました。薬物乱用の怖さや、医薬品の正しい使用法・勇気を出して断ることの大切さなど、とても分かりやすくお話ししていただきました。



### 薬の正しい飲み方

薬は、適切な量や用法(飲むタイミング)を守ることが大切です。

【食前の薬】食事の20～30分前に飲む  
 【食間の薬】食事が終わって約2時間後に飲む(「食間」とは食事している途中に飲むのではなく、食事と食事の間という意味)  
 【食後の薬】食事の20～30分後に飲む

胃の状態や薬が吸収される時間などを考えて、薬を飲むタイミングが決められています。「薬なんて、いつ飲んででもそんなに変わらないでしょ」という考え方はNGです!



## 良い歯の学校運動 優良校

よい歯の学校運動(石川県)において、小規模中学校の中で優良校に選ばれました。審査は、4月の検診時点での未処置歯(虫歯)の保有率や治療率等の結果を基に選ばれます。また今年度は地域性も考慮されているそうです。



歯の健康は、生涯にわたって元気で健康に生きるために大切なことです。  
 これからも歯を大切にしていきましょうね。



能登半島地震からまもなく1年が経ちます。年末にかけて、今後ますますテレビなどで地震のことを取り上げられる機会が多くなると予想されます。それを観て、不安で落ち着かなくなったりイライラしたり、地震で怖かったことを思い出したりすることがあるかもしれません。これは「**アニバーサリー(記念日)反応**」といって、節目の時期になると誰にでも起こりうる当たり前の反応です。大人でもなります。つらい反応ですが、異常な反応ではなく、多くの場合は短期間で回復すると言われています。つらくなった時には、一度テレビを消したり、自分の好きなことをしたり、リラックスしたりしてみてください。左の方法も参考にしてみてください。