

# 保健だより 2月



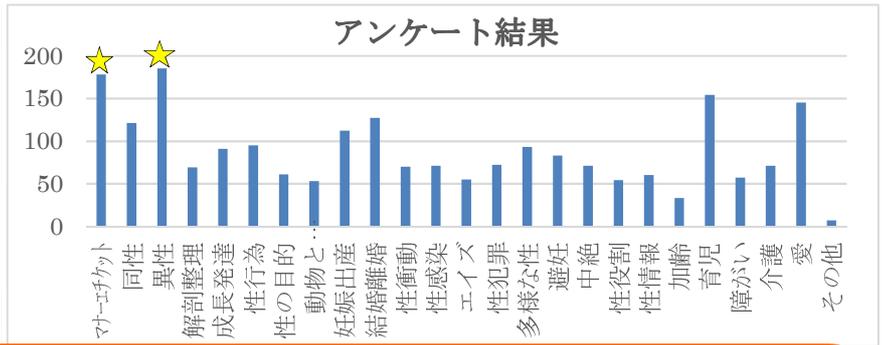
令和3年2月1日  
石川県立金沢二水高等学校  
保健室

2月の別名に梅見月があります。梅は厳しい寒さの後、春の訪れを告げる花です。今年で3年目の「令和」も、そんな梅みたいに一人ひとりが大きな花を咲かせられますように願って付けられました。ウイルスに負けずに寒さを乗り越えて、元気に春を迎えたいですね。

さて、元気な体をつくるために「早寝早起き・バランスの良い食事・適度な運動」を心がけましょう。

## 👍「1年生性教育講話」がありました👍

1月27日に性教育講話がありました。**星の子助産院の坂谷理恵子さん**が講師としてお話ししてくださいました。二水生が特に知りたいことは、「**異性の心理**」「**交際のマナー・エチケット**」でした。



代表の男子生徒が妊婦体験をしました。生徒からは「**妊婦体験は少しの時間だったが、とても体が重く、大変だった。将来奥さんを大切にしたい。**」という感想がありました。

また、講話後の感想文では、「**生や性はどんなあり方であってもよいと思えた**」「**私は大切な1つの命であり特別な存在であると気づけた**」「**大切に思う相手と互いに尊重し、想い合えるような関係を築けるように性について学んでいきたい**」という感想がありました。

## 😊イライラと上手に付き合おう😊

思い通りにならなくて**イライラ**したり、嫌な言い方をされて**ムツ**としたり…。「**怒り**」は誰のころにもあるものですが、振り回されてしまうと毎日が楽しくなくなって、疲れてしまいます。

上手に付き合うにはどうしたらいいでしょうか？

### 考え方を広げよう

#### その場を離れる

場所を変えて落ち着こう。「ちょっとトイレに行ってくる」等の一言も言えること◎

#### ゆっくり深呼吸をする

鼻から息を吸って口から長くはく。イライラも一緒に吐き出してしまおう。

#### 体をゆるめる

肩の上げ下げをして筋肉をゆるめよう！

いつもとは違う見方に目を向けてみよう。

例えば、友人に話しかけたら冷たい言い方をされた。

→今日は元気がなかっただけかも…

→話したくない（興味のない）話題だったのかも…

「そんなに怒ることじゃないかも」と思えるかも

### クールダウンの方法を見つけよう

「あなた」が主語の「Youメッセージ」ではなく、「わたし」を主語にした「Iメッセージ」で話せば、相手を責めずに自分の気持ちや願いを伝えられます。

#### Youメッセージ

- ・静かにして！
- ・なんで連絡くれなかったの！

#### Iメッセージ

- ・もう少し静かにしてもらえると嬉しいな。
- ・連絡を楽しみにしていたから、さみしかったな。

ありがとう  
いいね  
大丈夫？



嬉しい 楽しい  
ごめんね

### Iメッセージで気持ちを上手に伝えよう