



今月の保健目標
かぜを
予防しよう

2月の異名は如月。この言葉の由来はいくつか説がありますが、衣を更に着ると書いて「衣更着」からという説が有力です。寒い時期に重ね着をして対策したのは昔からある知恵だったんですね。立春を迎えて暦上では春になりますが、まだまだ寒さの厳しい感染症シーズンが続きます。気候に合わせて服装を上手に調節しながら乗り切りましょう。

大豆とSDGsの豆知識

節 分の豆まきはしましたか？ まいた豆は「大豆」。ヘルシーかつ栄養たっぷりて、いろんなものに変身できるすごい食材なんです。



調味料からお肉まで

料 理によく使うお醤油やお味噌も、お豆腐や油揚げも大豆からできています。大豆をお肉のように加工した「大豆ミート」もよく見かけるようになりましたし、豆乳を材料にしたチーズなどの乳製品も作られています。お店で探してみると、思った以上にたくさん大豆が見つかります。



食糧危機に活躍するかも？

私 たちが食べるお肉となる畜産動物は、育てるのにもたくさんのごはんが必要。いつか世界で食べ物が足りなくなったら、大豆がお肉の代わりに活躍する日が来るかもしれません。SDGsに繋がる食材でもあるんですね。

風邪 インフルエンザ 流行中!

警報が出ているインフルエンザ。板津中でも1月の3連休明けに流行の兆しがありました。今は落ち着いていますが、予防対策をしっかりしましょう。



手洗い・うがい

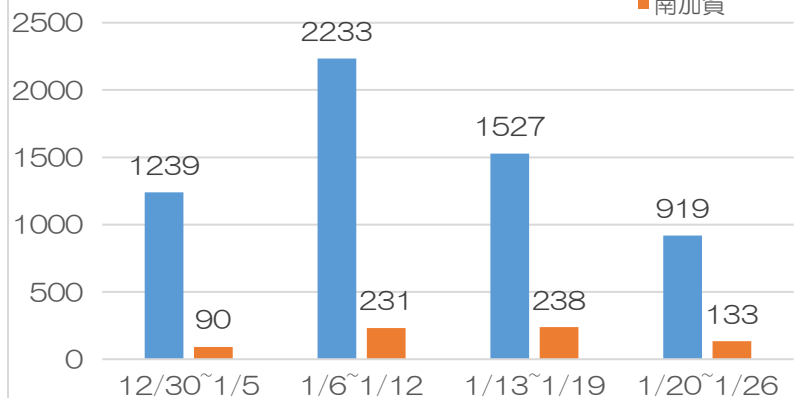


マスクの着用



規則正しい生活

インフルエンザの患者数



緊張

を和らげて
実力を
出し切ろう!



試験などに向けてたくさん努力したのに、本番では緊張して実力を発揮できなかったことはありませんか。でもちょっとした工夫で緊張を和らげることができます。

緊張を和らげるポイント

体を安定させる

緊張すると重心が上がり、フラフラして集中しにくくなります。椅子にしっかり腰かけて、力を抜きましょう。

深呼吸する

緊張したとき、体に力が入って呼吸も浅くなっています。ゆっくり深く呼吸すると余分な力が抜けます。

自分に ポジティブな言葉をかける

大丈夫、いける、落ち着こうなど、前向きな言葉をつぶやきましょう。不安が少なくなります。



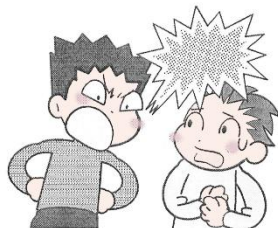
自分も相手も好きになれる



怒りとの上手なつき合い方

こんなこと、ありませんか？

友だちに怒ったまま、きつい言葉をぶつけてしまう。



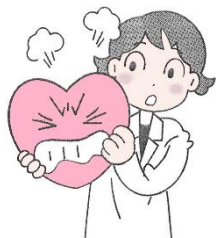
嫌なことを言われても笑って我慢する。家に帰ってから物にあたることもある。



腹が立った友だちに不機嫌な態度を取り続けてしまう。



友だちに怒った自分を責めてしまう



怒りは扱いが難しい感情ですが、とても大切なものです

友だちと関わる中で、嫌なことを言われて、怒りがわいてくることもあるかもしれません。怒りはうまく表現できないと、友達との関係が悪くなったり、自分をせめて自信を無くしたりします。でも、怒りは悪い感情ではなく、あなたを守る大切なものです。

怒りの奥にある**本当の気持ち**を考えてみよう

怒りは二重感情とも呼ばれています。「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、怒りがわかなければ、自分のことを「大切にされなくてもよい存在だ」と思っているようなものです。だから怒りは否定しなくても大丈夫です。あなたはきっと、「本当の気持ち」を分かってくれただけなの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、Iメッセージで伝える」ことです。「私は○○○だったんだよ。」のように、自分を主語にして冷静に伝えてみましょう。すると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、もっと仲良く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。信頼できる人に聞いてもらえば、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”

深呼吸や運動をしたり、趣味に没頭したり、一つのことに集中すれば自然と怒りが頭から離れます。

