



令和6年2月1日
丹波篠山市立城東小学校
No.11 保健室発行

2月3日は節分です。「鬼は外、福は内」という元気なかけ声のもと、豆が飛び
かいます。自分の心の中にある、「好き嫌い鬼」「夜ふかし鬼」「忘れ物鬼」などの
鬼も、一緒に退治できるといいですね。また、空気中に飛んでくるのは豆だけでは
ありません。目には見えなくても、インフルエンザやかぜのウイルス、もうすぐ花粉も
飛び始めます。まだまだ油断せず、規則正しい生活を心がけましょう。



知っていますか？ アンガーマネジメント

アンガーマネジメントとは、「怒りをコントロールする」ことです。カッとなっ
たときの対処法や、上手に自分の気持ちを伝える方法です。今日は、カッとな
ったときの気持ちの落ち着かせ方を紹介します。



① 6秒まつ



怒りのピークは6秒で過ぎると言われて
います。怒りを感じたら「1, 2, 3・・・」
と数えて、怒りが過ぎるのを待ちましょう。

② 深呼吸する



人は、深呼吸をする
と、気持ちが落ち着き
ます。ゆっくりと息を
吸って吐きます。

③ その場をはなれる



怒りを感じたその場からはなれ
ましょう。スポーツでもタイムア
ウトを取りますよね？場所が変わ
ると気持ちにも変化があります。

④ 目の前のものを観察する

その場から離れられない場合、目の前のモノを観察しましょう。
「ペン立てがあるな。ペンは何本かな？」といった感じです。そう
しているうちに、怒りのピークは過ぎ去ります。



怒りは誰でも感じる「当たり前の感情」です。しかし、怒りがピークの時に話した
言葉は、人を傷つけることがあります。怒りを感じたらまずは落ち着いて、それから
自分の言いたいことをゆっくりと静かに伝えるということを試してみてください。

わら ころ からだ げんき 笑って、心も体も元気いっぱい！



わら からだ はい さいきん
笑うと、体に入ってきたウイルスや細菌をやっつけてくれ
るナチュラルキラー細胞がパワーアップ！風邪などにかかり
にくくなります。また、笑うと、脳から しあわ せホルモンが分泌されて、プラス
しこうに。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります♪



ほかにも、こんないいことが…！



か ふん と はじ 1~2週間前には治療を始めましょう

かふんしょう いちどしょうじょう で はな なか ねんまく びんかん
花粉症は、一度症状が出ると鼻の中の粘膜がどんどん敏感になり、
あつか 悪化していきます。そうなる前に治療を始めれば、症状が出るのを遅
らせたり、軽くしたりできます。

かふんしょうたいさく れい 花粉症対策の例

- ぼうし 帽子・マスク・メガネをする
- そざい ふく き つるつるした素材の服を着る
- かふん 花粉をはらい落とす
- てあら 手洗い・うがいをする
- せんがん 洗顔する
- てんきよほう かふん りょう 天気予報で花粉の量をチェックする



の 飲み物 花粉症対策！



くしゃみや鼻水などがつらい花粉症ですが、毎日の飲み物を変えて症状を緩和できるかもしれません。

花粉症に
おすすめの飲み物

緑茶

カテキンは、アレルギー反応や症状の原因になる細胞の活性化などを抑えます。

ハーブティー

ハーブは花粉症の原因物質の放出を防ぎます。

コーヒー

カフェインには抗アレルギー作用があります。

ヨーグルト飲料

乳酸菌が腸内の環境を整え、免疫機能も向上し、花粉症の症状も軽減します。

花粉をつけない、持ち込まないなどの対策にプラスして取り入れてみてもいいですね



おうちの方へ

「からだの記録」をお返します。1月の身体測定の結果を記入していますので、ご確認ください。また、お子様と一緒に1年間の健康を振り返っていただき、その後、保管していただければと思います。

