



立春を迎えて暦上では、春です。少し暖かくなったと感じていたら、今週からまた寒さが戻るようです。

まだまだ油断はできません。気候に合わせて服装で上手に調整しながら乗り切りましょう。

体育の授業や部活動、登下校中のけがで病院受診をした場合は、スポーツ振興センターの請求対象になります。請求書類は保健室でお渡しします。受診した場合は、必ず連絡をお願いします。

そろそろスギ花粉が飛散し始める季節。  
特徴を知って賢く対処しましょう。

# #花粉症注意報

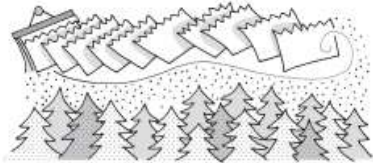
## 危険なのはいつ?



### #こんな日に注意

### #この時期に注意

スギ花粉は飛散開始から1週間後〜10日後くらいから量が増え始めます。その後4週間ほどが花粉がたくさん飛散する期間です。



こんな天気の日には花粉がよく飛びます。

- 晴れて気温が高い
- 風が強い
- 空気が乾燥している
- 雨上がりの翌日
- 気温の高い日が2〜3日続いた後



## #この時間帯に注意

朝に飛び始めた花粉が都市部に届くお昼前後と、上空に舞い上がった花粉が地上に落下してくる日没後が特に多くなります。



### こんなときは花粉症対策の基本を徹底!

- 必要以上の外出は控える
- 花粉がつきにくい服装を
- 室内に入る前に花粉を落とす



### 自分も相手も好きになれる

## 怒りとの上手なつき合い方

友だちに怒ったままきつい言葉をぶつけてしまう



友だちから嫌なことを言われても、笑って我慢してしまう。察に備ってから物に当たることがある



腹が立った友だちに不機嫌な態度をとり続けてしまう



友だちに怒った自分を責めてしまう



こんなこと、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

友だちと関わる中で、嫌なことを言われたりして、怒りが湧いてくることもあるかもしれませんが、怒りはうまく表現できないと、友だちとの関係が悪くなったり、自分を責めて自信をなくしたりします。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、その気持ちを表すようにさせることから、「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、怒りが湧かなければ、自分のことを「大切にされなくても良い存在」だと思っているようなもの。だから、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」をわかってほしいから、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ので」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「話す」

#### ① 人に「話す」

感情や出来事を整理して言葉にする、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、安心して前向きな気持ちにもなれます。



#### 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。



いつも心にかけておこう

## 自分だけのキブンスイッチ

- なんだかモヤモヤする
- なんとなく調子が出ない
- ちょっとしたことでイラっとする

自分の心からの小さなストレスサインに気づいたら、セルフケアのチャンス。気分を切り替えるための行動(スイッチ)を、あらかじめ決めておくのがオススメです。

例えば...

- 深呼吸する
- 目を閉じて数を数える
- 換気をする
- 冷たい水を飲む
- ストレッチをする
- イライラを紙に書いて破る

気持ちいいと思うことならなんでもOK!



セルフケアだけではすっきりしないときは、保健室でも話を聞きますよ。