

保健だより No. 10

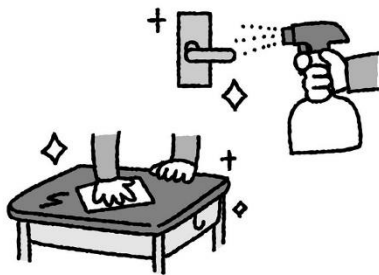
令和4年2月7日
岡山市立芳泉中学校 保健室



一度は落ち着いてきたと思われた新型コロナウイルス感染症も、新しい変異株(オミクロン株)が猛威を振るっています。オミクロン株に対しても、基本的な感染症対策が有効とされているため、引き続き手洗い・うがい、換気、マスク着用、咳エチケットに努めましょう。また、花粉も飛ぶ季節になるので、花粉症対策も合わせて行っていきましょう。

覚えて実行しよう! 感染予防の3原則

かんせんげん じよきよ
感染源の除去



しょうどく じよきん
消毒や除菌などで
さいきん たいじ
細菌やウイルスを退治する

かんせんけいろ しやたん
感染経路の遮断



てあら なが
手洗いでウイルスを流したり、
マスクで防いだりする

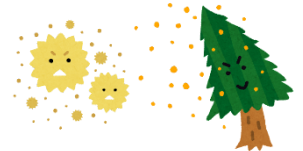
ていこうりよく こうじよう
抵抗力の向上



きそくただ せいかつしゆうかん たいりよく
規則正しい生活習慣で体力を
びようき ま
つけて病気に負けないようにする



★花粉症 Q&A★



Q1 花粉症って何?

花粉症の正体は、花粉に対して人間の体が起こすアレルギー反応のこと。体の免疫反応が花粉に過剰に反応して花粉症の症状が出ます。

Q2 どうすれば症状が軽減する?

花粉を体の中に入れないように工夫しましょう。外に出るときはメガネ・マスク・帽子などで対策をしましょう。ツルツルした生地の上着だと、花粉が付きにくくなりますよ。

★花粉症セルフチェック★

- 続けて何度もくしゃみが出る
- 透明な鼻水が出る
- 目のかゆみがある
- 熱やのどの痛みはない



こんな症状があれば、
花粉症かもしれません。
一度、耳鼻科やアレルギー科でみてもらいましょう。

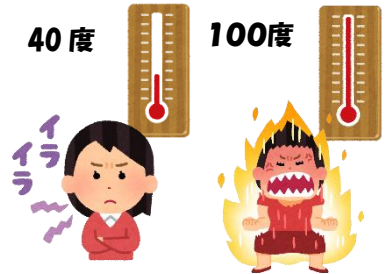
花粉症で毎年つらい人は、早めの対策を心掛けてくださいね!

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」は誰の心にもあるものです。しかし、「怒り」に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。上手に付き合うためには、どうしたらいいのでしょうか？

今のイライラを、「温度計」で表すと？

怒りを温度みたいに数字で表すと、冷静に捉えることができます。自分の怒りの温度を意識して、話すことを心掛けてみましょう。自分の気持ちを上手く伝えるポイントは、温度が低いうちに話すことですよ。



イラッとしたときの対処法

① 考え方を変えてみる



自分の「こうすべき」にとらわれると、イライラが止まらなくなります。自分の中で、「まあこれくらいなら許せるかな」という許せる範囲を広くしておくことで穏やかに過ごすことができます。

② クールダウンをする

そ の場を離れる
場所を変えて落ち着こう。「トイレに行く」など、相手へのひと言は忘れずに。

数 をかぞえる
頭の中で100から3ずつ引いたり、英語でカウントしたりと好きな方法でOK。



怒りの持続は6秒間だけです！

この6秒間は気持ちを落ち着け、理性が働くまでの時間と考えられています。

怒りに任せて衝動的に行動し、後悔してしまう前に、クールダウンをして、気持ちを落ち着かせましょう！

ゆ っくり呼吸をする
鼻から大きく息を吸って、口から長くはきます。一緒にイライラも体の外へ出そう！



体 をゆるめる
イライラすると体に力が入ってしまいます。肩の上げ下げをして筋肉をゆるめよう。

③ Iメッセージで気持ちを伝える

Youメッセージ



Iメッセージ



「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を伝えられますよ。