保健だより
えがお
行田市立長野中学校　保健室
NO.7（R5.10.18発行）

こころの健康特集（1）　怒りっぽい性格は克服できる！？

保健室で生徒の皆さんと話していると、自分自身の性格について悩んでいたり、人との関わり方について知りたいと思っていたりする人が多いと感じます。思春期は、自分が他人からどう見られているのかが気になりやすく、人との関わりでストレスを感じることも多いかもしれません。

●今回は、「怒り」の感情について考えてみたいと思います。「怒り」は人に備わっている大切な気持ちですが、ささいなことでイライラすることが多いと心も体も疲れてしまうので、うまく対処できるといいですね。
●皆さんは、Aさんのような気持ちになった経験がありますか？

Aさんの例　待ち合わせをした人が来ない…

「Bさん、待ち合わせの時間を5分も過ぎているけど、全然来ない！」
「この間も遅刻したじゃん！！」
「何かあった？」「いつも連絡ないし！」

「怒り」のメカニズム

●「怒り」の裏には、「不安」「やきもち」「寂しさ」「悲しみ」「恥ずかしさ」「くやしさ」などの気持ちがあり、それが怒りとして表現されます。
●怒りっぽい人の考え方の特徴は、「誰もわかってくれない」と感じていたり、「〇〇すべき」と自分の価値観だけで考えたり、「きちんとしてなくてはダメだ」と完璧主義であったりすることが多いようです。

対処のポイント　①

＊「怒り」が込み上げて暴走しそうな時にはまず、自分が「不快だな」「イライラしてるな」と気づくことが大切です。「怒り」の感情の裏に隠れた「本当の気持ち」や「思い込み」があることに気づくと対処しやすくなります。

やってみよう！　怒りの理由を自分に聞いてみる

「すっごく楽しみにしていたのにがっかり」（気持ち）
「遅刻はあり得ないことでしょ」（思い込み）

「何かあったのかな」（不安）
「普通、連絡するよね」（思い込み）

対処のポイント　②

＊「～すべき」など、自分の物差しだけで考えず、心にゆとりを持つことが大切です。
＊気持ちに余裕があると、怒りが爆発しにくくなり、自分の気持ちを相手にうまく伝えることができるなど、「怒り」の感情に対処しやすくなります。

「自分も完璧な人間じゃないし…」
「まあいっか、どうにかなるさ」

インフルエンザ予防について

　インフルエンザの報告数が全国的に増加傾向となっていて、埼玉県内の学校でも既に学級閉鎖や学年閉鎖等が行われている状況です。

　インフルエンザの症状としては、**38℃以上の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など**の全身症状が突然現れます。併せて、普通のかぜと同じように**のどの痛み、鼻水、咳など**の症状も出ることが多いです。

　インフルエンザの感染を予防するためには、**咳エチケット、手あらい、換気、適度な加湿、十分な休養、バランスの良い食事**がポイントです。また、ワクチン接種は、インフルエンザの発症や重症化の予防に効果があると言われています。接種を希望する場合は、10月～11月中の体調の良い時に受けることをお勧めします。

良い姿勢で健康に過ごそう

姿勢が悪いと…

- 肩こりや腰痛になりやすい。
- 全身の血流が悪くなり、慢性的な疲労や、冷え、むくみ等につながりやすい。
- 食欲不振
- 不眠
- 太りやすくなる。
- 集中力が低下する。
- 精神的に落ち込みやすくなる。

姿勢が良いと…

- 血流や内臓の働きが良くなり、代謝が良くなる。
- 疲れにくくなる。
- 脳に酸素が十分届いて集中力がアップする。
- 自信がつき、ストレスを軽減できる

こんなことしていませんか？

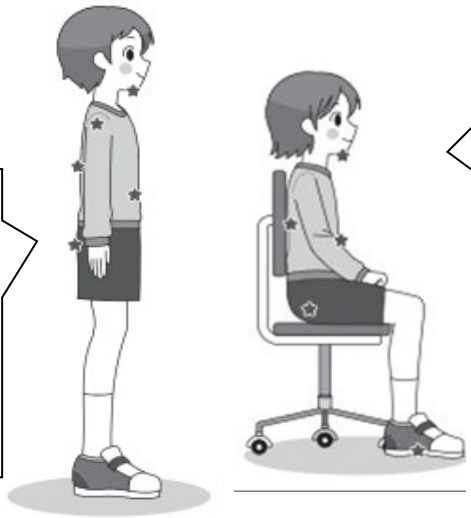
- ☐ **足を組む**
- ☐ **ひじをついて座る**
- ☐ **寝転んで本などを見る。**
- ☐ **スマホなどの画面を見る時間が長い。**
- ☐ **カバンを片側にばかり持つ**

※当てはまるものが多いほど、姿勢が悪くなっている可能性があります。

良い姿勢のポイント

立っている時

①軽くあごを引く
②肩の高さをそろえる
③おへその下に力を入れる
④背筋を伸ばす
⑤おしりの穴を締める



座っている時

①頭が身体の真上にある
②背筋を伸ばす
③いすに深く座る
④おへその下に力を入れる
⑤骨盤を立てる（立腰）
⑥足を床につける

運動やストレッチをしてインナーマッスル（体の深いところにある筋肉）を鍛えて、背骨を支える力を強くすると姿勢が良くなり、骨盤や関節のゆがみも改善されるよ！