ほけんだより2月

令和8年 2月 9日
神島田小学校 保健室

２月３日の節分が過ぎ、暦の上では春になりましたが、あたたかい春はもう少し先になりそうです。神島田小では、１月末からインフルエンザB型が少しずつ広がり始めています。A型の時のような爆発的な流行はないものの、油断できない状況です。ひとりひとりが感染予防につとめるとともに、体調が“おかしいな”と感じたら早めに休養をとるようにしてください。

＊ぐっすりねむるために…＊

① スマートフォンやゲームは早めに電源オフ

夢中になるとあっという間に時間は過ぎてしまいます。特に、ゲームは夢中にさせるように作られているので要注意！時間を決めて、じょうずに使いましょう。寝室に持ち込むのはNG。ブルーライトは体内時計をくるわせる光です。

② 寝る部屋は暗くする

真っ暗にしなくてもいいですが、明るいとねむりの質が下がると言われています。ねむりについた後でも脳が光を感知して、覚醒パターンに近づいていくそうです。不安でなければなるべく暗くしてねむりましょう。

「怒り」を上手にコントロールする方法

深呼吸する　ゆっくり数を数える　その場から離れる　楽しいことを考える

ゆっくり息を整えることで緊張がやわらぐ

時間をつくり反射的な怒りの爆発を防げる

距離をおくことで冷静さを取り戻せる

意識を切り替えて怒りの感情を弱められる

怒りは誰でも感じる当たり前の感情ですが、怒りのままに発する言葉や行動は時に人（自分も）を傷つけます。怒りを感じないようにするのは難しいので、怒りをいかにコントロールするかが重要です。今回紹介したものの他にも、あなたに合った方法があるかもしれません。自分に合った方法を見つけておくのがおすすめです。