

# ほけんだより

## 2月

令和5年2月1日

筑波大学附属視覚特別支援学校

毎日寒い日が続いていますね。暦の上では「節分」から「立春」と春をむかえる頃ですが、一般的には1月下旬から2月にかけて最も寒くなる時季とされています。新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの対策のために、防寒対策と「手洗い・うがい」等の感染予防対策を、毎日続けましょう。

### 寒い冬を乗り切るための防寒対策！

寒い日はひと工夫すると冷えから体を守ることができます。  
しっかり防寒対策して寒い冬を乗り越えましょう！

#### ① 下着を着る。

→温度を保つ効果があります。

#### ② 素材のちがう服を重ねて着る。

→布の編み目の大きさがちがうので、  
空気を通しにくくなります。

#### ③ そでや首元がとじたものを着る。

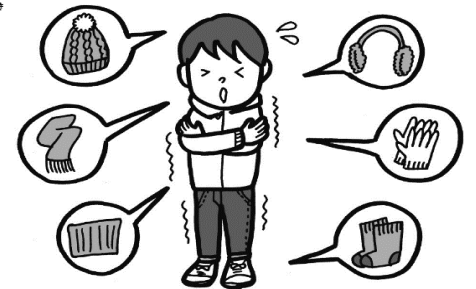
→外に空気をにがしません。

#### ④ 3つの首（首・手首・足首）を温める。

→マフラーや手袋、レッグウォーマー等で温めると、体が温まりやすくなります。



下着を着ると



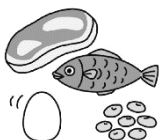
### かゆくてヒリヒリ、しもやけに注意！



手・足の指先、ときには鼻の先や耳たぶなどが赤くはれ、痒みや痛みが出る皮膚のトラブルの「しもやけ」。きびしい寒さでなりやすいイメージがありますが、実は冬の初めごろ・終わりごろにも起こりやすいのです。

しもやけ対策は予防が大切です。以下のようなことに気を付けてみてくださいね！

- ① 寒い中で手や足をぬれたままにしない。
- ② 冷えないようにくつ下や手袋を使う。
- ③ きつい、ゆるい、ゆるい、ゆるいをさける。
- ④ 好き嫌いをしない。（たんぱく質をとる。）



（裏面に続きます。）

# 怒りを上手にコントロールしましょう！



## ●「怒り」ってどんな感情？

イライラして不快な気分になったり、怒りが爆発して人に当たってしまったり…なんて経験はありませんか？ 怒りという感情は自分の体や心に大きなダメージを与えるうえに、周りの人にとってもマイナスとなることが多いのです。

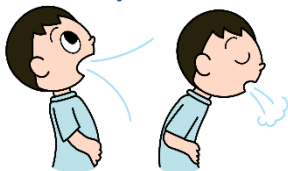
しかし、怒りという感情が人間に備わっているということは、必要な感情であるということ。イライラしたり、感情的になったりすることは、人間にとって自然なことであり、悪い感情ではありません。怒りは時に自分を守るための自己防衛反応となり、時に向上心を高めるエネルギーになることもあります。

## ●「怒り」を受け入れてみよう

マイナスだと思われがちな怒りという感情も、上手にコントロールし、プラスに変えることができれば、マイナスな感情ではなくなります。すぐに怒ってしまうという人、「性格」を変えるのは難しいですが、「習慣」は努力で変えることができます。怒りは我慢するのではなく、自分の感情・気持ちを受け止め、コントロールすることが大切です。コントロールするスキルを学び、怒りを静める習慣を身に付けることができれば、自分の心がハッピーに、そして周りの人とも上手にコミュニケーションが取れるようになります。

## コントロールするスキルを身に付けよう！

深呼吸を繰り返す



鼻から吸って、口から吐いてを繰り返します。

「気にしない」と自分に言い聞かせる



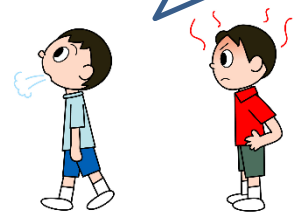
脳は意外と単純！？  
おまじないのように言い聞かせてみましょう。

数をかぞえる



6秒かぞえると「怒り」の感情は軽くなっているとされています。

その場からはなれる



環境を変えることで、気持ちを切り替えることができます。

「気にしない、気にしない」