



令和6年2月3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。



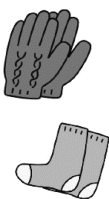
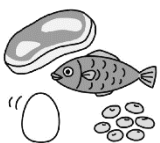
かゆくてヒリヒリ、しもやけに注意！



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ふのトラブルの「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。

怒りは扱いが難しい感情ですが、とても大切なものです



友達と関わる中で、嫌なことを言われたりして、怒りがわいてくることもあるかもしれません。怒りはうまく表現できないと、友達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、その気持ちを見ないようにさせることができるからです。「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、怒りがわかなければ、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」をわかってほしかっ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」を伝えるときのポイントは、「落ち着いてから、“私”メッセージで」。「私はあの言葉に傷ついた」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 **はなす**

コツ① 人に話そう！

感情や出来事を整理して言葉にすると、怒りを客観視しやすくなります。誰かに聴いてもらえば、安心できて前向きな気持ちになれますよ。

コツ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。