



令和 8 年 2 月 5 日
江東区立深川小学校
校 長 川辺 章絵
主任養護教諭 細小路麻美



2月の保健目標

心の健康を考えよう



イライラすることは、だれにでもあります。

イライラすることは、だれにでもあります。先生も、おうちの人も、イライラすることはあります。それは、自分の心を守ろうとするエネルギーなので、悪いことではありません。

でも、そのイライラを爆発させてだれかにぶつけてしまうと、困ったことが起きてしまいます。イライラをコントロールすることがなぜ必要なのか、それには3つの理由があります。

1. 大切な友達や家族をきずつけないため

イライラしていると、つい思ってもいないひどい言葉を言ってしまったり、手を出してしまったりすることがあります。

言葉は消しゴムで消せません。一度言ってしまったひどい言葉は、相手の心にずっと残ってしまいます。大切な人をきずつせず、仲良くするためには、イライラをぶつけない工夫が必要です。

2. 自分が損をしないため

イライラしてあばれたり、大声を出したりした後、どんな気持ちになりますか？

「あんなこと言わなきゃよかった…」と後悔して、いやな気分になりませんか？

周りの人から「こわい人だな。」「わがままだな。」と思われてしまうかもしれません。

イライラしている時間は、楽しい時間が減ってしまいます。自分の心を「楽しい」「うれしい」でいっぱいにするために、イライラを早く追い出すコントロールが必要です。

3. うまくいかけるため

ここが一番大事なポイントです。脳のしくみとして、ひとは「イライラ」している時、「考える力」がすごく弱くなります。

イライラしている時：頭がカーツとして、どうすればいいか分からなくなります。

ただ怒っても、問題は解決しません。

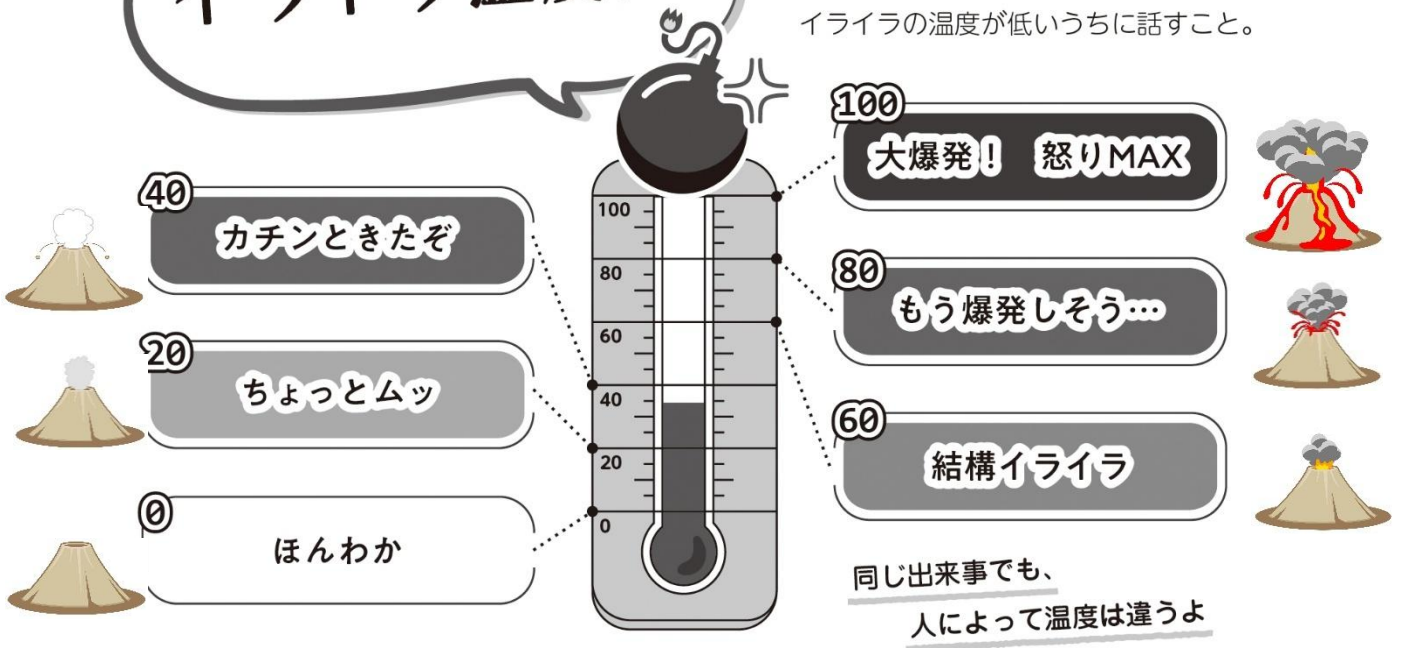
落ち着いている時：「なにがいやだったのかな？」「どう伝えればわかってもらえるかな？」と、作戦を立てることができます。

困っていることやいやなことを解決して、スッキリするためには、「冷静に考える頭」が必要です。

イライラした時は、今、自分がどのくらいイライラしているのかを**かんが**えてみよう。

イライラ 温度計

怒りを温度みたいに数字で表すと、冷静にとらえることができます。自分の気持ちをうまく伝えるポイントは、イライラの温度が低いうちに話すこと。



イライラ...
としたときの

クールダウン

そ の場を離れる

場所を変えて落ち着こう。
「トイレに行ってくる」など、
相手へのひと言は忘れずに。

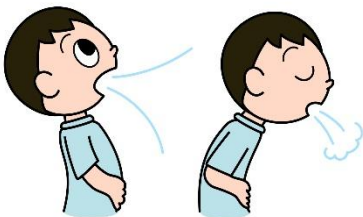
数 をかぞえる

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。



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。

O₂ O₂ O₂ O₂ O₂ O₂ O₂ O₂ O₂ O₂ O₂ O₂ O₂ O₂ O₂ O₂ O₂ O₂ O₂ O₂

イライラ・緊張するとどうなる？

イライラした時や緊張した時に、体はどうなっているかな？ 少し観察してみよう。

胸やお腹にぐっと力が入って、筋肉がかたくなっているね。なんだか呼吸もしづらそう。



深呼吸するとどうなる？

たくさん空気を吸うと、体のすみずみまで酸素をいきわたらせることができるよ。深い呼吸は横隔膜や筋肉を自然と動かすから、体の緊張もほぐれるんだよ。

イライラ・緊張した時は深呼吸して、体の変化を感じてみよう。



O₂ O₂ O₂ O₂ O₂ O₂ O₂ O₂ O₂ O₂ O₂ O₂ O₂ O₂ O₂ O₂ O₂ O₂ O₂ O₂

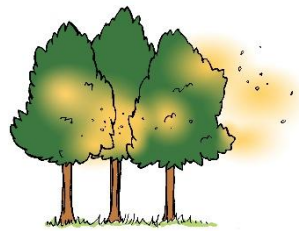


花粉症にそなえよう！

●花粉症クイズ●

Q1.花粉が飛びやすいのは？

- ① 雨がふる前
- ② 雨がふっているとき
- ③ 雨がふった後



下の症状にあてはまったら花粉症かもしれません。一度、専門のお医者さんに診てもらいましょう。

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



Q2.花粉がつきにくい服は？

- ① ツルツルした服
- ② ザラザラした服
- ③ モコモコした服

Q3.花粉から目を守る時に最も効果があるのは？

- ① コンタクトレンズ
- ② メガネ
- ③ ゴーグル



【答え：Q1…③、Q2…①、Q3…③】

