



旧暦では2月を「如月」と呼びます。語源には、寒さで着物を重ねる「衣更着」、季節が陽気になり始める「気更来」などがあります。厳しい寒さの中、春の気配もかすかに感じられるようになってきました。4月からの新生活・新学年に向けて、心と体のウォーミングアップを始めておきましょう。



## イライラと上手に付き合おう

### ～アンガーマネジメント～

アンガー(anger)は、怒りやいらだちの感情であり、怒りを衝動にまかせて爆発させるのではなく、上手にコントロールして問題解決やコミュニケーションに結びつけることを「アンガーマネジメント」といいます。

**大切なのは、怒りを「我慢する」ことではなく、「コントロールする」ことです。**自分の感情にふたをしたり、気付かないふりをしたりするのはなく、必要があるときには適切に表現できるようになる一方で、必要のないときには怒らずにやり過ごせるようになることが重要です。

怒りと上手に付き合えるようになると、人や自分を必要以上に傷つけずにすみます。また、怒りや悔しさを勉強やスポーツなど異なるエネルギーに転化することができれば、人生の選択や可能性はさらに広がるかも知れませんよ。

### 自分も相手も大切に I メッセージ

チームスポーツで、  
友だちがミスをして負けてしまった。  
こんな言い方していませんか？



**You** メッセージ なんであんなミスするの!? ちゃんと練習した!?

「あなた」が悪い」と感情的に伝えると、相手は怒りを感じたり、傷ついたりして、「一緒に勝ちたかった」というあなたの本当の気持ちが伝わりにくくなります。

こんな言い方をしてみよう

**I** メッセージ 負けて悔しいけど、私もフォローすれば良かった。一緒に練習しよう

「私」はこう思った。こうしたい」という「Iメッセージ」を意識すると、相手に気持ちを受け止めてもらいやすくなります。

### イラッとしたときのクールダウン

**ソ** 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。

※他にも、コーピング・マントラ＝「自分の気持ちを落ち着かせる言葉で、自分自身に語りかける」方法もあります。

## ～「2月5日」は何の日?～

この日は、ニコニコの語呂から「笑顔の日」と言われています。**笑顔は人間関係を良好に保つだけでなく、内面にも良い効果をもたらします。**(作り笑いでも効果があると言われています。)

笑顔であることを心がけ、心も体も健康に高校生活を過ごしましょう。



- ❑ 記憶力が上がる
- ❑ リラックスする
- ❑ 免疫力が上がる
- ❑ 筋力アップ
- ❑ 幸福感を感じる
- ❑ ストレス解消

### 花粉が飛ぶ時期です

Q1 花粉の飛ぶ量が多いのは?

- ①雨が降る前
- ②雨が降ったあと

Q2 花粉がつきにくい服は?

- ①ツルツルの服
- ②モコモコの服

こたえ

Q1: ② Q2: ①

雨が降った次の日は、気温が上がることで多く、たくさん花粉が飛びます。また、急に暖くなった日や、風が強い日も注意が必要です。

表面がデコボコしている服は花粉がつきやすいので、綿やポリエステルなどの素材を選びましょう。







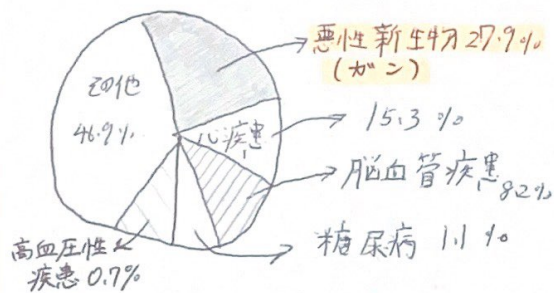
~今月の担当~

- 1-3 前島 颯一朗 ・ 屋宮 李心
- 1-4 竹山 梨理香 ・ 田中 詩生

~生活習慣病とは?~

生活習慣病とは普段の食事や運動、飲酒などの生活習慣が原因で起こる病気のことです。  
 ※死亡率が高い順番の中で生活習慣病にふくまれます。

<生活習慣病の死亡割合>



肥満をチェックしよう! エビの

■BMIの計算式で、自分の肥満度チェック

$$BMI = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$$

	痩せ	標準	肥満
BMI値	18.5未満	18.5~25未満	25以上

★ BMI値が22のとき、最も病気にかかりにくい。

生活習慣病チェック

- 朝から疲れを感じる
- 睡眠不足が続いている
- シブシブ
- 朝食を抜いている
- 味の濃いものをよく食べる
- 睡眠時間が8時間以下

チェックが多いと生活習慣病の危険性が高い。  
の数

生活習慣病の予防って??

生活習慣病の原因は?

運動・睡眠不足・ストレスなど

予防するには?

・運動の習慣をもつ!

例えば、朝起きたら家の周りを走る習慣をつけたり、縄跳びをするなど。

・しっかり睡眠をとる!

最低6時間は寝る。

(集中力や判断力が低下する)

生活習慣病には気をつけよう

生活習慣病の予防~食事~

<予防のための食生活>

1. 1日3食しっかり食べる。
2. 適正なカロリーを摂る。
3. 塩分は控えめに。
4. コレステロールの多い食品は控える。
5. 食物繊維をよくとる。
6. 野菜を毎食とる。
7. アルコールやジュースは、とりすぎない。

