

厚げんだよ2月

令和3年 2月
富山県立魚津高等学校
保健室

～寒い冬は心もボカボカにしよう！～

少しずつ暖かくなり、春の訪れを感じる2月ですが、まだまだ寒さや感染症には気をつけたいですね。寒いときに体を温めるのはもちろんですが、心も温まるとより元気に過ごすことができますよ。こんな世の中だからこそ「ありがとう」や「大丈夫？」など優しい言葉を選ぶようにしたり、イライラした時には友達や自分のいいところに目を向けてみたりしてみましょう！

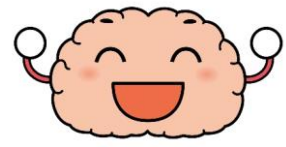


ありがとう

は魔法の言葉



みなさんは最近いつ「ありがとう」と言いましたか？
誰かに優しくしてもらったときや、手伝ってもらったときなどに、感謝の言葉をちゃんと伝えてありますか？
たった五文字の言葉ですが、脳や体にいい影響を与えるとわれています。今回はその効果について紹介します！



| | |
|---|---|
| <p>セロトニン 心のバランスを整える</p> <p>セロトニンは「幸せホルモン」とも呼ばれ、感情や気分のコントロール、精神の安定に深く関わっています。消化や排便、体温調節など、体の様々な働きにも関わっています。</p> | <p>エンドルフィン 痛みを和らげる</p> <p>マラソン選手が走っている際に苦しさを乗り越え状態を「ランナーズハイ」といいますが、エンドルフィンはその時に分泌されていることが分かっています。痛みを和らげたり、多幸感をもたらしたりします。</p> |
| <p>ドーパミン やる気を出す</p> <p>ドーパミンはやる気や幸福感を得られ、意欲、運動、快楽にも関係しています。記憶能力にも影響を与えるといわれ、学習能力も向上します。</p> | <p>オキシトシン 幸せな気持ちにしてくれる</p> <p>オキシトシンは「愛情ホルモン」とも呼ばれ、幸せな気分になったり、ストレスや不安・恐怖心を和らげたりします。</p> |

イライラと上手につきあおう

思い通りにならなくてイライラしたり、いやな言い方をされてムツしたり…。「怒り」は誰のころにもあるものです。ただ、振り回されてしまうと毎日が楽しくなくなって、疲れてしまいます。上手につきあうにはどうしたらいいでしょうか？

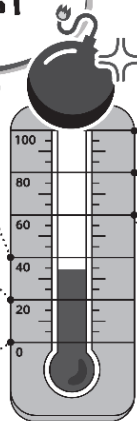


イライラ温度計

40 カチンときたぞ

20 ちょっとムツ

0 ほんわか



100 大爆発! 怒りMAX

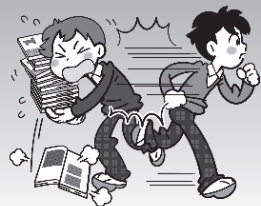
80 もう爆発しそう…

60 結構イライラ

同じ出来事でも、人によって温度は違うよ

考え方を広げよう

廊下で走ってきたAさんにぶつかられた



いつもとは違う考え方や見方に目を向けてみよう。「そんなに怒ることじゃないかも」と思えたり、イライラに飲み込まれにくくなりますよ。

ぼくの教科書を落としたのに、捨ったり謝ったりせずに行ってしまった



なんだよ！
Aが謝って当然だろ！

こんな見方もあるよ

Aさんは

- 何か急ぐ事情があったのかも
- 教科書が落ちたことに気づいていないのかも



イライラとしたときの

クールダウン

その場を離れる

数をかぞえる

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。

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

体をゆるめる



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！

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。

アイ

Iメッセージで

気持ちを上手に伝えよう

「あなた」が主語の「Youメッセージ」ではなく、「わたし」を主語にした「Iメッセージ」で話せば、相手を責めずに自分の気持ちやお願いを伝えられますよ。

Youメッセージ



ちょっと静かにしてよ！



なんで連絡くれなかったの？

Iメッセージ



もう少し静かにしてもらえると嬉しいな



連絡を楽しみにしてたから、さみしかったな

花粉症

対策はOK?



「もうすぐ春かな？」と感じるころ、鼻がムズムズしだすと花粉症の時期が来たなと感じる人もいるのではないのでしょうか？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。そんな症状の人は花粉症の可能性ががあります。一度、耳鼻科など専門の医療機関に診てもらいましょう。