



令和6年2月1日
東京都立永福学園
校長 緒方直彦
養護教諭 阿部祐子

新しい年を迎えて1か月が経ちました。2月4日は『立春(りっしゅん)』です。暦の上では、春の始まりです。まだまだ寒い日が続きますが、春に向けて健康に過ごせるように、生活のリズムを整えて過ごしましょう。

引き続き、手洗いや手指の消毒、咳エチケット等の感染症対策にも御協力をよろしくお願いいたします。



* 2月の保健行事 *

日	曜日	保健行事	対象	お知らせ
5	月	ユースヘルスケア相談 (産婦人科相談)	希望者 対象者	14:00~ ★完全予約制となります。御希望の方は担任を通じて1週間前までに保健室へ御連絡ください。 ★次回は3月12日(火)です。
16	金	整形診	希望者 対象者	9:00~9:30 ★完全予約制となります。御希望の方は担任を通じて1週間前までに保健室へ御連絡ください。 ★次回は3月14日(木)です。
29	木	精神保健相談	希望者 対象者	15:00~ ★完全予約制となります。御希望の方は担任を通じて1週間前までに保健室へ御連絡ください。 ★次回は3月7日(木)です。

※精神保健相談・整形診について、希望者が多い場合は翌月になることもありますので御承知おきください。

《2月のスクールカウンセラー来校日》

日にち	対象	備考
2(金)、9日(金)、 16日(金)、29日(木)	1年生 希望者	全員面接を実施しています。 ★個別にカウンセラーの相談を希望される方は、担任を通じて担当まで御連絡ください。

1年生・2年生の保護者の皆様

1月18日(木)に新年度に向けた保健関係書類を配布しています。内容を御確認いただき、記入漏れのないように準備をお願いいたします。
提出期限は2月9日(金)です。



＜お願い＞

- 食物アレルギーや心臓・腎臓疾患の方は、内容に変更がなくても毎年新しい書類を御準備ください。
- 食物アレルギー等の対応のある方は、新年度スムーズに給食が開始できるよう、早めの受診をお願いいたします。
- 服薬の内容や量が変わった場合は、担任を通して保健室までお知らせください。お薬手帳や処方内容のコピーも併せて御提出ください。

イライラと上手に付き合う

ここ数年、2月のほけんだよりに掲載しています。
進級に向けての不安も出てくる時期です。自分の気持ちと上手に付き合えるよう、振り返ってみましょう。

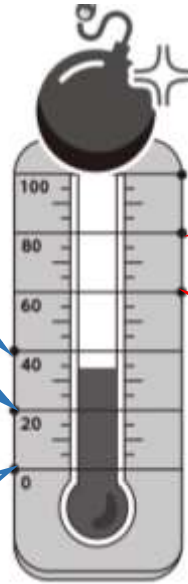
思い通りにならなくてイライラしたり、嫌な言い方をされてムツしたり、“怒り”は誰の心にもあるものです。ただし、“怒り”に振り回されてしまうと、自分自身が疲れてしまったり、周りの人たちを傷付けてしまったりと、良いことはありません。“怒り”と上手に付き合うにはどうしたらよいか、考えてみましょう。

イライラ温度計

イライラ 40% カチンときた！

イライラ 20% ちょっとムツ

イライラ 0% おだやか



イライラ 100%
大爆発!!!

イライラ 80% 爆発しそう…

イライラ 60% 結構イライラ！

※同じ出来事でも、人によってイライラの感じ方は違います。

自分の気持ちをうまく伝えるポイントは、イライラ温度が低いうちに話すことです。

考え方を変えてみる！

◆いいところを探してみる

イライラしていると嫌な部分ばかり気にしがち。そんな時は友達や自分の良いところ目に向けてみましょう。

◆プラス言葉をつかう

「ありがとう」「いいね」や「大丈夫?」「ゆっくりでいいよ」など、優しい言葉を選んで伝えてみましょう。言われた人も言った人も心が温まります。



イラっとした時のクールダウン方法

○**その場を離れる**…場所を変えることで気持ちを切り替えたり、落ち着けたりすることができます。「〇〇に行ってくる」等、相手へひと言伝えてから離れましょう。

○**数を数える**…1から増やしたり、100から引いたり、英語でカウントしたりと、自分の好きな方法でOKです。

○**深呼吸をする**…鼻から大きく息を吸って、口から長く吐きます。息を吐くときに一緒にイライラも吐き出しましょう。

○**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。肩の上げ下げや腕をまわして筋肉を緩めましょう。

○**気持ちを書き出す**…紙に書くことで気持ちを整理できます。イラストでもOKです。

自分に合った方法がある人は、その方法でOKです。
自分や相手を傷付けない方法を選んで下さい。