

ほげんだより 2月

令和4年2月1日
呉市立両城中学校

2月の保健目標

- ❄️ 心の健康に気を付けよう
- ❄️ 花粉に注意しよう



2月に入りましたが、県内、呉市においても「オミクロン株」の感染拡大が続いています…。指がかじかむ寒さの中、手洗いや消毒、換気をしっかり行ってくれているみなさんに、感染対策への高い意識を感じる毎日です。

この時期からは、花粉にも気をつけなければなりません。また、体の健康だけでなく心の健康にも目を向けてみましょう。裏面にオススメの「イライラ対処法」を載せていますので、実践してみてくださいね。



保体委員会より

現在、保体委員会の取組として、ロイロノート健康観察の提出率を調べお昼の放送で発表しています。各学年 **100%** を目指していきましょう！

「自分の命は自分で守る」 「人に不安を与えない」

再度、自分自身の行動を見直してみよう！

▼ 1月発育測定の結果を配付しました。自分自身の成長を実感できましたか？
体の成長には個人差があるので、友達と比べる必要はありません。

▽ 標準体重を知ろう！

$$\text{標準体重(kg)} = \text{身長(cm)} \times \text{体重係数 a} - \text{体重係数 b}$$

体重係数 a： 男子 0.832 女子 0.594
体重係数 b： 男子 83.695 女子 43.264

標準体重とは…
最も健康的に生活ができると統計的に認定された理想的な体重



花粉症ってどんなもの？

なぜ？
花粉症？



セルフ
チェック表

花粉症		カゼ
何度も出る	くしゃみ	ときどきある
さらっとしている	鼻水	だんだん粘り気が強くなる
かゆみが出ることもある	目	症状はほとんどない
ほとんどない	せき	よくある



どちらか分からない場合、または気になる症状がある場合は、家族に相談し、病院で診断してもらおう！

花粉症 早めの対策が
オススメです



つけない

- 帽子
- メガネ
- マスク
- ツルツルした素材の服

持ち込まない

- 家に入る前に払う
- うがい
- 手洗い



マスクは特に重要！

マスクを着用するときは、鼻や顔の輪郭にしっかり密着させて、花粉が体内に侵入しないように対策しよう。

外出前に確認しよう

こんな日は花粉に注意

- 晴れて気温が高い日
- 空気が乾燥して風が強い日
- 雨が降った翌日 など



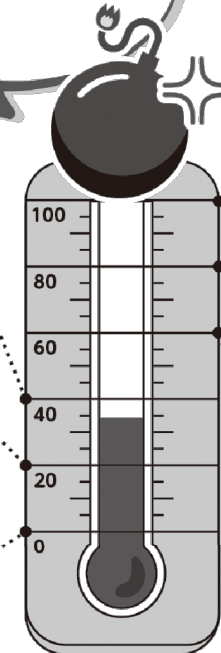
イライラと上手に付き合おう

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」の感情は誰のころにも必ずあるものです。
ただ、振り回されてしまうと毎日が楽しくなくなって、
だんだん疲れてしまいます。
上手に付き合う3つのポイントをみていきましょう。



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

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。

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。

<p>Youメッセージ</p> <p>ちょっと 静かにしてよ!</p> <p>なんで連絡 くれなかったの?</p>	→	<p>Iメッセージ</p> <p>もう少し静かにして もらえるとうれしいな</p> <p>連絡を楽しみにしてた から、さみしかったな</p>
--	---	---

イライラ したときの クールダウン

<p>そ の場を離れる</p> <p>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。</p>	<p>数 をかぞえる</p> <p>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。</p>
<p>ゆ っくり呼吸をする</p> <p>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!</p>	<p>体 をゆるめる</p> <p>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。</p>