ほけんだより 2月

令和４年２月
鴨島支援学校
保　健　室

２月の別名に梅見月があります。梅は厳しい寒さの後、春の訪れを告げる花です。今年で４年目の「令和」も、そんな梅みたいに一人ひとりが大きな花を咲かせられますようにと願って付けられました。

１月に入り、県内において新型コロナウイルス感染者が増加しています。

ウイルスに負けずに寒さを乗り越えて、元気に春を迎えたいですね。

からだのクイズ　どっちが〇〇？

Q.　どっちが重い？　人間の脳　or　キャベツ１個

日本人の脳の重さは、男性の平均が約１，４００g、女性の平均は約１，２００gだそうです。

キャベツは約１，０００gなので、ほとんどの大人の脳がキャベツより少し重めです。

ところで脳が大きくて重いほど、頭はいいのか？という疑問があります。これには天才アインシュタインの脳が答えてくれます。アインシュタインの脳は約１，２００g。男性の脳の標準より軽かったそうです。それに脳が重ければ頭がいいとすれば、約８，０００gの脳をもつマッコウクジラは人間より頭がいいことになりますね。

ちなみに頭のよさは、脳を作る神経細胞とそのつなぎ目の数によって変わるという説があります。新しいことを学ぶとどんどん数は増え、計算などの処理能力や、アイデアのひらめき力なども上がるそうです。

イライラと上手につきあおう！

先日、メンタルヘルス研修会で「アンガーマネジメント（怒りの感情と上手につきあうための心理トレーニング）」について勉強しました。そこで、イライラと上手に付き合うためにはどうしたらいいか、皆さんと一緒に考えてみたいと思います。

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ッとしたり･･･。「怒り」は誰のこ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？

イラッとしたときのクールダウン

〇その場を離れる

場所を変えて落ち着こう。「トイレに行ってくる」など、相手への一言は忘れずに。

〇数をかぞえる

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。

〇ゆっくり呼吸する

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！

〇体をゆるめる

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。

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。

例えば･･･

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

ありがとうは魔法の言葉

友だちに優しくしてもらったとき、何かを手伝ってもらったとき、ちゃんと「ありがとう」と伝えていますか？感謝の言葉を口にすると、脳や体にいい影響を与えるホルモンが出ます。

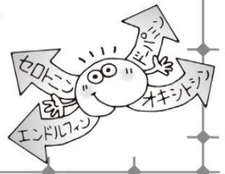
セロトニン
心のバランスを整える

エンドルフィン
痛みを和らげる

ドーパミン
やる気を出させる

オキシトシン
幸せな気持ちにしてくれる

体の調子をよくするホルモンのおかげで、ぐっすり眠れたり勉強に集中できたり、いいことがたくさんあります。さらに、言った人も言われた人も、優しい気持ちになる魔法の言葉。「ありがとう」って今日は何回言ったかな？



健康観察表について

朝・夕１日２回の検温を行い、「健康観察表（２月分）」に記録しましょう。

医療機関を受診する際、経過をみることができます。大切に保管してください。

参考）雑誌「健」