

# 厚けんたのり2月

令和3年1月29日  
台東区立忍岡中学校  
校長 平井 邦明  
養護教諭 大野 愛

もうすぐ2月です。2月の別名は梅見月。梅は厳しい寒さの後、春の訪れを告げる花です。学校の梅も開花しています。どこにあるか分かりますか？そして、忍岡中の校章は白梅です。ウイルスや受験や厳しい環境にあっても、皆さんならきっと乗り越えることができます。基本となる、早寝・早起き・朝ごはん、検温・手洗い・マスク着用・換気等の習慣を維持していくことが大切です。



## 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のでしょうか？



ふわふわ言葉を使う  
「ありがとう」「大丈夫」「いいね」と優しい言葉選びをしてみてください。言われた人も言った人も心が温まります。



いいところを探してみる

友達や自分のいいところに目を向けてみましょう。イライラする気持ちも落ち着くかもしれません。



こんな症状が出ていませんか？

- \* 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。
- 当てはまったら、花粉症かもしれません。早目に専門医を受診しましょう。



出かけるときはマスクやメガネをつける



ツルツルした素材の服を着る



玄関の前で花粉を払い落とす



外から帰ったらうがいや洗顔をする

イライラとしたときの

クールダウン

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。