

ほけんだよ!

2
February

高崎商業高校

定時制

R8.2.



今年もいよいよ終わりに近づいてきました。
来月には4年生は学校を卒業し、新しい場所へ、
1・2・3年生は新しい学年にステップアップします。
残り1ヶ月で来年度のための準備をしましょう。



2月5日はニコニコの語呂から

「笑顔の日」だそうです。



笑顔はそれだけで、体の免疫力がアップしたり、リラックス効果があったりと、健康のためにもとても大切です。

お互いが笑顔になれるように言葉遣いにも気をつけたいですね
また、新型コロナウイルス感染症も増えてきているので気を付けたい時期で
「早寝早起き・バランスの良い食事・適度な運動」を心掛けて、
病気に負けない体を作って、元気に過ごしましょう。



自分のしたことを誉められたり、
辛いときに共感してもらえたりすると
うれしかったり、少し気持ちが楽になったりします。
逆に、けなされたり、責められたりすると、
腹が立ったり、落ち込んだりしますよね。

私たちが普段の生活の中で発している言葉は、
お互いの行動や考えに大きな影響を与えることがあります。

「この言葉を言ったらどう思うかな?」と、
少し立ち止まって相手のことも考えながら伝えていけるといいですね!



ふわふわ

ちくちく

ありがとう、助かったよ、
ステキね、すごいね、
やったね、がんばって、
応援してるよ、



知っていますか？アンガーマネジメント



アンガーマネジメントとは、「怒りをコントロールする」こと。

カッとなったときの対処法や、上手に自分の気持ちを伝える方法のことで。

今日はカッとなったときの気持ちの落ち着かせ方を紹介します。

① 6秒待つ

怒りのピークは6秒で過ぎると言われています。

怒りを感じたら「1・2・3・4・5・6」

と数えて怒りが過ぎるのを待ちましょう。



② 深呼吸する

人は深呼吸をすると気持ちが落ち着きます。ゆっくりと息を吸って吐きます。

③ その場を離れる

怒りを感じたその場から去りましょう。スポーツでもタイムアウトを

取りますよね？場所が変わると気持ちにも変化があります。



④ 目の前のものを観察する

その場から去れない場合、目の前のモノを観察しましょう。

「パンケースがあるな。ペンは何本かな？」といった感じです。

そうしているうちに、怒りのピークは過ぎ去ります。

怒りは誰でも感じる当たり前の感情です。

しかし、怒りがピークの時に話した言葉は、人を傷つけることがあります。

怒りを感じたらまずは落ち着いて、それから自分の言いたいことをゆっくり

と静かに伝えるということを試してみてください。

深呼吸のすすめ



普段、呼吸って意識したことはありますか？

緊張した時や急いでいる時などは、胸の上部だけを使った浅い

「胸式呼吸」になりがちです。

ゆったりと深い「腹式呼吸」は、リラックス・ストレス解消・

睡眠の質の向上・血行改善・集中力向上などの効果が期待されます。

腹式呼吸（深呼吸）は、おへその下に空気をためるイメージで、鼻から息を吸い、

吸う時の倍の時間をかけて、ゆっくりと口から息を吐きます。

酸素が全身に行きわたるので、血行が良くなり、筋肉の緊張が和らいで、気分が

落ち着きます。

