

# えがお 2月号

川口市立岸川中学校  
保建室  
平成30年2月1日発行

2月4日は「立春」。暦の上では春ですが、1月から2月にかけての今が一年で最も寒い時期でもあります。大雪も降りましたね。年明けで、この時期に合わせるようにインフルエンザが流行し始めました。

今年度も残りわずか2か月。一年のまとめである3月を充実したものにするために、この時期を大切に過ごしましょう。3年生ははいよいよラストパートの時期です!! え夏張れ〜!!!



今年も南南東やな〜!!

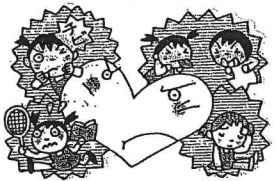
## 「イライラ」するとき どうする!?

イライラするのは誰にでもあること。でも、だからといってイライラする度にまわりの人に当たってしまったり人間関係も崩れてしまったり。では、そんな時、どうすれば良いのでしょうか!?

### 心を守るために大切な5つのこと



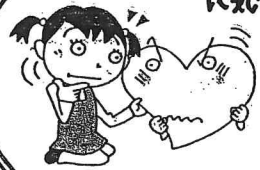
①  
自分がどんな時に  
イライラするのかを  
考えてみましょう。



- \* からだの言動が悪い時?
- \* 友達とケンカをした時?
- \* 女嫌なことを言われた時?
- \* 思い通りにいかない時?
- \* やらなければならぬことがたくさんある時?
- \* 疲れている時?

イライラを生み出さずにはストレス。疲れや（精神）不良の原因の場合には栄養の一番! しかし、人間関係が原因の場合は、自分に対してイライラして来たらそれはストレスがからんでくることもありますね...

②  
大切なのは  
イライラしてきた自分  
に気づくこと。イライラして  
いる自分を認める  
ことです。



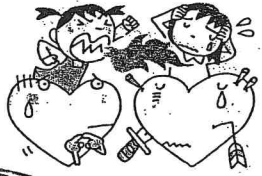
❁ 思い当たることを書き出してみるとイライラのもじが見えてくる場合があります!

家族の言動が  
いちいち気にさわる...

友だちのちょっとした態度や  
言葉がひっかかる...

理由はわからないけれど  
ムシクムシして気持ちが悪くなる...

③  
イライラしている時  
自分はどうな  
行動をとりますか?



イライラした怒りで、家族や友だちにひどいことを言ってしまった  
あるいは、言われてしまった...という経験は誰にでもあるはず。誰か  
言った本人は、一時的にはスッキリしますが、余りに「あんなこと  
言われれば良かった...」とばかり後悔がやってきます。言われた  
側にとっても「あんな言い方じゃなくても良かったのに...」という思いが  
残ってしまいますよね...

❁ いちばん避けたいのは  
その時の感情に流されてしまうこと!!

自分が「イライラしてきたなあ」と感じたときはその原因を考えてみて下さい。時には自分一人で過ごす時間も作ることも大切です。

もしも誰かにひどいことをしてしまったならば、自分から「ごめんね」と言える勇気を持ちましょうね!!

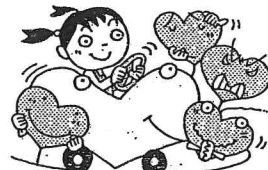
④  
いったん  
イライラの原因から  
距離をとる。  
深呼吸し、5つ数えてから  
行動する。



❁ イライラするのは誰にでもあること!!

大人でもイライラして失敗と後悔を繰り返すことは...よくあります

⑤  
イライラしてしまった時  
どうすればよいか  
考えておきましょう。



誰かにひどいことをしてしまった後は、相手の心を傷つけたのと同じくらい、またはそれ以上に自分の心も傷つけているはず。自分にはイライラする時があること、その時どんな行動をとれば良いか考えておくことが自分の心を守るために大切なことなのです。

水を飲む、深呼吸をする、その場から離れる、紙に書き出す、からだを動かす...など、自分に合った方法を見つけておきましょう!!

## 新年度へ向けてアレルギー疾患調査を実施します!!

1,2年生(新1,2年生)を対象に「アレルギー疾患調査票」を配布します。新年度に向けて大切な健康調査ですので、ご協力をお願いいたします。