

保健だより 1月



令和8年1月号
小美玉市立美野里中学校
保健室

新しい年が始まり、気持ちを新たに生活しているのではないでしょうか。
今年のみなさんの目標は何ですか？目標に向けて、一步一步前に進んでほしい
と思います。

スクールカウンセラー
来校日
1月28日（水）

学校の生活リズムを早く取り戻そう



まだまだ感染症が流行中！



厳しい寒さが到来！



「怒り」をコントロールしよう

イライラが收まらなくて、大きな声を出したり、ものを乱暴に扱ったりしたことはありませんか？

誰でも、イライラしたり、怒ったりすることはあります、それをそのまま周りにぶつけるのはよくありません。

実は、「怒り」の感情は、コントロールすることができます。たとえば、「6秒ルール」。怒りを感じてから6秒間経つと、怒りのピークをやり過ごすことができ、少し冷静になれるそうです。心の中で、「1、2、3…」と6まで数えてみましょう。

また、いったん、その場所を離れる、ノートや紙に殴り書きする、泣く、全速力で走るなども、気持ちを落ち着かせる方法としておすすめです。

自分なりの方法で、「怒り」を上手にコントロールしましょう。



受験シーズン到来！！

勉強は環境づくりも大切です

◎集中するために、スマホやゲーム機などは、そばに置かない。



◎新鮮な空気を取り入れて、脳に酸素を送る。



◎手元を明るくする。

