

えがお通信



今年も出かけるときは
いってきマスク!

No.12 R3.1.21 城北小保健室

がんばった2020年!さて今年は?



寒い年末年始、そして年明けの吹雪と、いつにも増して冬らしい冬休みが終わりました。2020年、**私たちは本当によくがんばりました!**新しい日常の過ごし方に一人一人が取り組み、健康を守るための活動をしました。残念ながら、新型コロナウイルス感染症への対応はまだまだ続きます。制約のある毎日の中でも、寝る前に「今日もいい1日だったなあ」と思えるよう生活していきましょう。

1・2月の保健目標「心の健康について考えよう」

「イラッ」「ムカッ」は自己防衛能力センサー

例えば、どこかに体をぶつくと「痛い!」と感じます。ストーブに近づきすぎると「熱い!」と感じます。その感覚はそれ以上体が傷つかないように体を守ってくれています。では、心はどうでしょうか?生活していく中で、「イラッ」「ムカッ」など、不快な感情は危険を知らせる自己防衛能力センサーです。人間は、進化の過程で鋭い牙や爪等、他の動物と戦う武器をなくしてきました。その代わりに脳を発達させ、自分に危険が及ぶのを心(=感情)でも察知できるようになっているのです。

怒りを感じている=困っている 怒りはむやみに外に出してしまうと、周りの人に不快感を与えたり、相手を傷付けたりしてしまふことがあります。他の人の怒りを見るのもいいものではありませんよね。でも、センサーが働いてしまっているのですから、自分も他の人もどうすることもできません。自分が怒りを感じているときは「あ、今私は困ってるんだ(何に困っているのかな?)」と思うと気持ちに余裕が出てきます。他の人の怒りを見たり、ぶつけられたりしたときは「この人は困ってるんだな〜」と思うと相手の怒りに引っ張られず、穏やかなまま過ごすことができます。上のように数字で表すのも落ち着くのに効果があります。

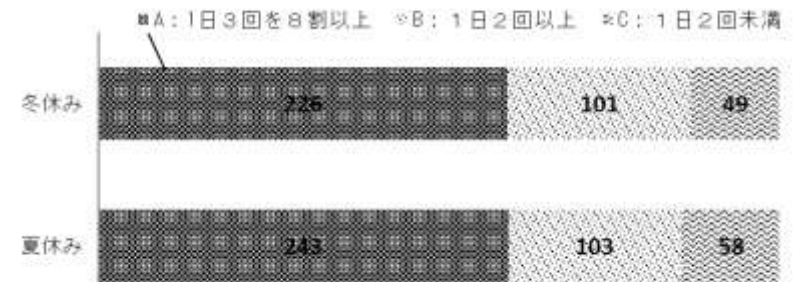


冬休みの様子から...

◆歯みがきカレンダー

結果は以下のようにになりました。夏休みと比較したところ、Cの人が減っているのがとてもよかったと思います。引き続き、少なくとも1日2回はみがくようにしてほしいと思います。

歯みがきカレンダー集計結果



◆健康調べ

歯みがきカレンダーの裏面で健康調べをしました。大部分の人がけが・病気の無い冬休みを過ごしたようです。新型コロナウイルス感染症への対応の成果か、インフルエンザにかかった人はいなかったようです。このままインフルエンザもコロナウイルス感染症もどちらにもかかるとなく、過ごしたいものです。

トイレが半分完成しました!



新型コロナウイルス感染症への対応の渦中、城北っ子はトイレ・暖房改修工事が重なり、大変不便な毎日を送っていますが、今週18日から新しくなった東トイレの使用が始まりました。個室が全部洋式になった他、トイレ内の手洗いは自動水栓がつかまりました。照明も自動オン・オフとなっています。快適なトイレで、より衛生的に過ごせるようになりました。ハンカチ・ティッシュの携帯の継続を今後ともよろしくお願いします。

できるかな?

こころの 応急手当

血が出たところにばんそうこうを貼ったり、熱があるときはゆっくり休んだり...では、こころが傷ついてしまったときは? からだと同じように、こころにも応急手当が必要です。

手当てが必要なとき



 手当て _____



受け入れてもらえなかったとき



悩みが頭からはなれないとき



自分のことが嫌いになりそうなとき



ひとりぼっちだと思ったとき

からだを動かす 

こころとからだをリラックスさせる効果があります。疲れてしまわないよう「スッキリした!」と思えるくらいを自安に。

深呼吸をする 


不安や緊張が強くなると、呼吸が浅くなりがちです。ゆっくり「いーち、にー、さーん」と数えながら呼吸してみましょう。

気持ちを紙に書く 

悩みを少し離れたところから見ると、今まで思いつかなかった別の考えを発見できるかもしれません。

笑い飛ばす 

自分の失敗を笑ってみましょう。少し気持ちが楽になって、解決策が見えてくるかもしれません。

ほかに、誰かに話す、1人の時間を作る、本を読む、大きな声で歌うなど、こころの手当てはいろいろ。「これが正解」というものではありません。
 自分に合った手当ての方法をさがしてみましょう。

さよなら ウイルスくん

