

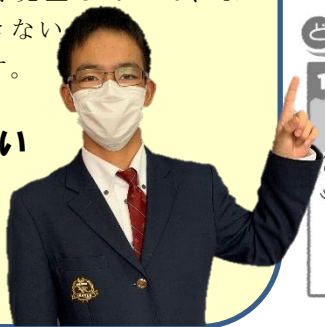


### そのだるさ

原因は空気の汚れかも・・・  
汚れた空気の中で生活しているとこのような体調不良を起こすことがあります。学習の効率を上げるためには換気が必要なことがわかります。

新型コロナウイルス感染症は現在変異ウイルス等発生していて、まだまだ油断できない状況にあります。

引き続き  
**換気・手洗い  
うがい  
消毒**  
を徹底しよう。



1 二酸化炭素がたまるから

みんなの吐く息で二酸化炭素の量がどんどんアップ。体の不調につながります

2 ウイルスがたまるから

空気中をたどる細菌やウイルスが体に入り込むリスクが高まります

3 ホコリやダニ・カビが増えるから

アレルギーの原因になります。知らない間に吸い込んでしまっているかも...

みんなが協力して、空気を入れ替えますよ！

◆ 対角線上にある窓やドアを2箇所以上あけて空気の通り道をつくる  
◆ 休み時間ごとにこまめに換気する

怒りを温度みたいに数字で表すと、冷静にとらえることができます。自分の気持ちをうまく伝えるポイントは、イライラの温度が低いうちに話すこと。

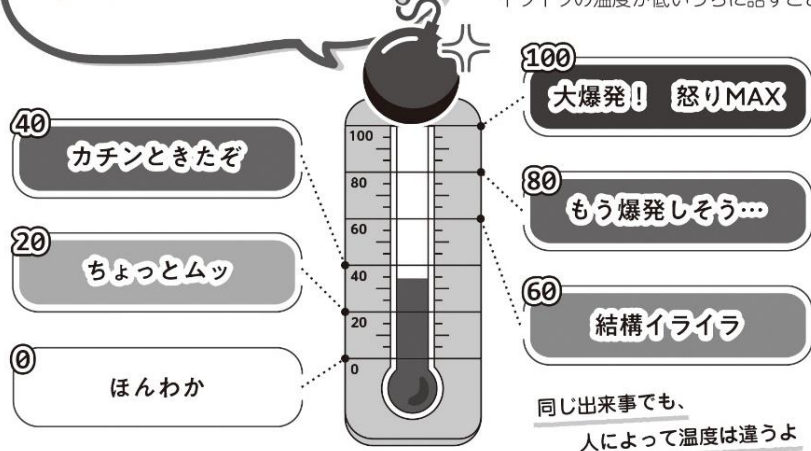
### そのきつさ

原因は心の問題かも・・・

アンガーマネジメントという言葉を知っていますか？アンガーマネジメントとは「怒りと上手に付き合う」方法。自分や他人の「怒り」に振り回されず、「怒り」を上手にコントロールすることで快適な生活やより良い人生を目指していこうとするためのメソッド。怒らないことを目指すのではなく、知識と技術を使って「怒り」を取り扱う「スキル」のことです。暗いニュースが続き何かと制約の多い毎日ですので、皆さんもストレスが溜まり、「イラっ」と来ることもあると思います。そんな時はこれらを参考にして日々の生活や人生をより良くしていきましょう。



### イライラ温度計



### イラッ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。「トイレに行く」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。

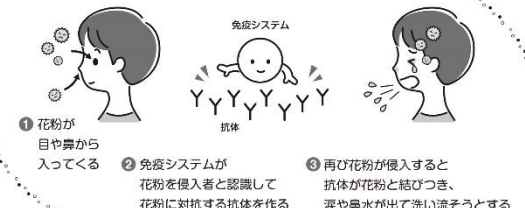
**ゆ** っくり呼吸をする

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。

### 花粉症のメカニズム



もうすぐ春かなと感じる頃鼻がムズムズしだしたら花粉症かもしれません。一度専門の医療機関を受診しましょう。

# 保健室より保護者の皆様へ

去る2月5日、3年生を対象に「命と生（性）についての保健講話」を行いました。

今回は、「卒業する皆さんへ～より豊かな人生を送るために～」というテーマで、卒業して社会に出ると、今までよりさらに身近な問題となる以下の点について、これまでの学校生活の中で、各教科、諸行事を通じて学んだことを振り返りながら、ひとつひとつ確認していきました。

- 食事の大事さ
- 身近にあること：性感染症・妊娠・デートDV  
薬物乱用・SNSを巡るトラブル
- 生（性）の素晴らしさ



今回は特に「性の多様性」にも触れ、ありのままを受け入れ自分らしく生きていく素晴らしさ、自分と違う他人を認めあうことの大切さも伝えました。

そして講話の最後に、卒業後も家族や先生方はずっとずっと応援しているというメッセージを、映像として流しました。

生徒達は熱心に耳を傾け、自分の命やこれからの生き方と真剣に向き合う良い機会となったようです。

提出された感想文には、今までお世話になったご両親はじめご家族の方々、友人や周りの人々への感謝の気持ちが溢れ、これから先の人生に前向きに取り組んでいこうとする意気込みが綴られていましたので、一部ご紹介いたします。これまで大切に育まれてきた「命」を大切に、卒業後の人生を、心身ともに豊かに歩んでくれれば幸いです。

## 【感想文より】

今日の講話を聞いて感じたことは、「18歳になり色々なことが自由になった分、様々な責任がついてくるな」という事です。これから大学生になるので今日聞いた「身近にあること」、特に薬物乱用など依存性の高いものには、今よりもさらに意識を高めていこうと思います。（男子）

私は毎日しっかり食事を摂ろうと思いました。また、生きていることはとても大事なことだと思いました。これから社会人になって学校よりルールが少しなくなるかもしれないけれど、社会的ルールはしっかり守っていこうと思いました。そしていつも見守ってくれている両親や友達に、毎日「ありがとう」の気持ちをもって生活していこうと思いました。色々頑張ります！（男子）

改めて人の素晴らしさ、命の大切さがわかりました。卒業後は不安なことだらけですが、今日の話を思い出し、くじけずに頑張りたいと思います。3年間学校で学んだことを生かし、困難にぶつかったときでも家族や友人に相談するなどして、あきらめず粘り強く頑張っていきたいと思います。（女子）

今日は性や薬、そして食事に関する事など、社会人として必要なことをたくさん学びました。誰かに理解されたい人もいるし、理解しなければならぬ現代社会は、すごく素晴らしいと思います。この3年間波佐見高校で学ぶことができ本当に良かったと思います。（男子）

卒業して自由になるからと言って遊び回ってはいけないと思いました。子供を養える経済力と、人としての覚悟がしっかりとできてから家族を作りたいと思います。人に手をあげるのは人として最低です。DVをするような人間には絶対になりたくないと思いました。（男子）

講話を聞いて、これまで本当にたくさんの人に支えられて生きてきたんだと改めて思いました。食事一つでもバランスが考えられていたし、今まで健康でいられたのも家族や周りの人のおかげです。4月からは社会人となりますが何事にもチャレンジすることを忘れず、頑張りたいと思います。卒業後はこれまでの恩返しが少しでもできたらと思います。（男子）

卒業後の生活に不安を感じているのが自分一人ではないと気づき安心しました。食事に関してや、身近なトラブルに関して改めて理解を深めることができました。親元を離れても感謝の気持ちを忘れず自分らしく頑張っていこうと思います。（女子）

