

# ベアーズルーム

豊玉中学校保健室

令和5年6月15日(木)

梅雨の時期に入ってきています。この時期は、食中毒が多くなる時期です。お腹が痛かったり、気持ちが悪く場合は、家で様子を見てください。下痢や嘔吐をする場合は感染性胃腸炎の可能性があります。家族にも移さないように、病院を受診して対策を行ってください。感染性胃腸炎は脱水になりやすいです。スポーツドリンクや経口補水液を摂るようにしてください。

また、最近ではインフルエンザやRSウイルスの流行がニュースで流れています。感染症対策には手洗いと換気が大切です。忘れずに行ってください。

免疫力を上げる「食事・運動・睡眠」をしっかりと心がけてください。そして心の栄養も忘れないように、音楽を聴いたり、自分の好きな香りを嗅ぐなど自分のメンテナンスを行ってください。

## 梅雨時も健康に過ごすために



からだ あつ な  
まだ体が暑さに慣れていな  
ねっちゅうしょう  
いことから、熱中症のリスク  
たか  
が高まります。こまめな水分  
ほきゅう たいせつ  
補給が大切です。



あめ くも ひ  
雨や曇りの日も紫外線はぜ  
ろではないので、日焼け止  
めを塗るなどの対策を行う  
ようにしましょう。



げんいんきん はんしよく じき  
原因菌が繁殖しやすい時季  
なので、菌を「つけない」  
「増やさない」「やっつける」  
を心がけましょう。



む あつ ひ  
蒸し暑い日もあれば、肌寒  
く感じられる日もあります。  
たいちよう くず  
体調を崩さないよう衣服で  
じょうず ちょうせつ  
上手に調節してください。

## アンガーマネジメント

みなさんは、アンガーマネジメントを知っていますか？アンガーマネジメントとは、怒りの感情と上手に付き合いコントロールすることです。自分の怒りを上手にコントロールすることで、家族や友達との人間関係がよくなったり、イライラを減らすことにもつながる可能性があります。何かで怒りを感じたら、自分の怒りの感情をコントロールできるように参考にしてみてください。

- ・タイムアウト→その場から逃げる。
- ・カウントバック→計算したり、好きな歌の歌詞を考える。(他のことに集中して気をそらす)
- ・呼吸リラクゼーション→鼻から大きく吸って口から吐く。
- ・ストップシンキング→考えるな・やめとけ・ストップと心で念じる。
- ・クラウンディング→物を6秒見つめる。
- ・アンガールог→怒りを字にする。
- ・スケールテクニック→怒りに点数を付ける。
- ・24時間アウトカム→1日イライラしない日を作る。イライラをやり過ごせるようにする。