

かがやき 2月

日中は暖かく感じる日が増えてきて、暦(こよみ)の上では春の始まりとされる「立春」をむかえましたが、朝や夕方との寒暖差がありますので、体温調節をしましょう！



入試で実力を出し切るために

今まで努力してきたこと、準備してきたことを入試当日に発揮するためには、体調が万全であることが大切です。いま一度、自分の健康状態を確認しましょう。3年生のみなさんを応援しています！

☆前日の夜ごはんは消化の良いものを。腹八分目を意識！

緊張している心と体のために、消化が良く、体が温まるものがおすすめです。脂っこいものは食べる量に気を付けましょう。生ものや辛い物はなるべく控えるのが◎。

☆睡眠をしっかり取るために・・・

夜型の人は、そろそろ当日に合わせた就寝・起床時刻を意識しましょう。自然に眠れるように、お風呂は寝る1時間半前に済ませる、カフェインの摂取を控える、スマホを見ない、などがおススメ。

☆朝ごはんは必ず食べよう

炭水化物(糖質)は脳の唯一のエネルギー。ごはん、みそ汁、おかずで「糖質・たんぱく質・脂質」のバランスは十分です。食欲がなくても、果物などから糖質を得ましょう。

☆寒さ対策は万全に

今年の受験は感染症対策で換気を行うため会場が寒いことが考えられます。案内をよく確認して、暖かい上着やインナー着用、カイロ持参などの対策をしましょう。

花粉症対策を始めましょう

そろそろ花粉が飛散し始める時期です。花粉がよく飛ぶのは、「晴れて気温が高い」「前日が雨」「乾燥して風が強い」ときです。花粉症ではない人も、花粉を室内に持ち込まないなどの思いやりをもてるといいですね。

花粉症の人に贈る 今シーズンの上手な過ごし方



?? どうして花粉症になるの??

① 花粉が鼻や目から侵入



② 免疫細胞が、花粉を異物だと勘違い



③ 免疫細胞が花粉を攻撃するための専用の「抗体」をつくる

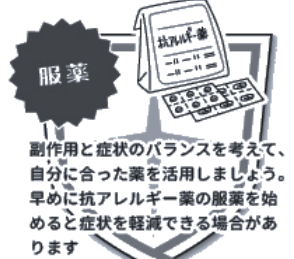


④ 花粉が体に入ってきたときに「抗体」が反応を起こして攻撃




花粉症の発症

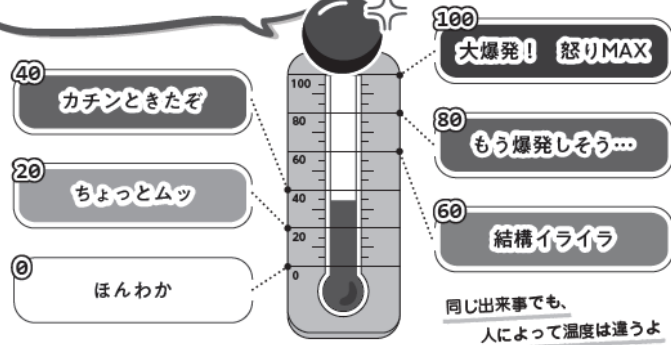
花粉症対策のコツ



イライラと上手につきあおう

思い通りにならなくてイライラしたり、いやな言い方をされてムツとしたり…。「怒り」は誰のころにもあるものです。ただ、振り回されてしまうと毎日が楽しくなくなって、疲れてしまいます。上手につきあうにはどうしたらいいのでしょうか？

イライラ温度計



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。

考え方を広げよう

廊下で走ってきたAさんにぶつかられた



いつもとは違う考え方や見方に目を向けてみよう。「そんなに怒ることじゃないかも」と思えたり、イライラに飲み込まれにくくなりますよ。

ぼくの教科書を落としたのに、拾ったり謝ったりせずに行ってしまった



なんだよ！
Aが謝って当然だよ！

こんな見方もあるよ

Aさんは

- ・何か急ぐ事情があったのかも
- ・教科書が落ちたことに気づいていないのかも



イライラ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。「トイレに行ってくる」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。

Iメッセージで

気持ちを上手に伝えよう

「あなた」が主語の「Youメッセージ」ではなく、「わたし」を主語にした「Iメッセージ」で話せば、相手責めずに自分の気持ちやお願いを伝えられますよ。

Youメッセージ



ちょっと静かにしてよ！



なんで連絡くれなかったの？

Iメッセージ



もう少し静かにしてもらえるとうれしいな



連絡を楽しみにしてたから、さみしかったな