



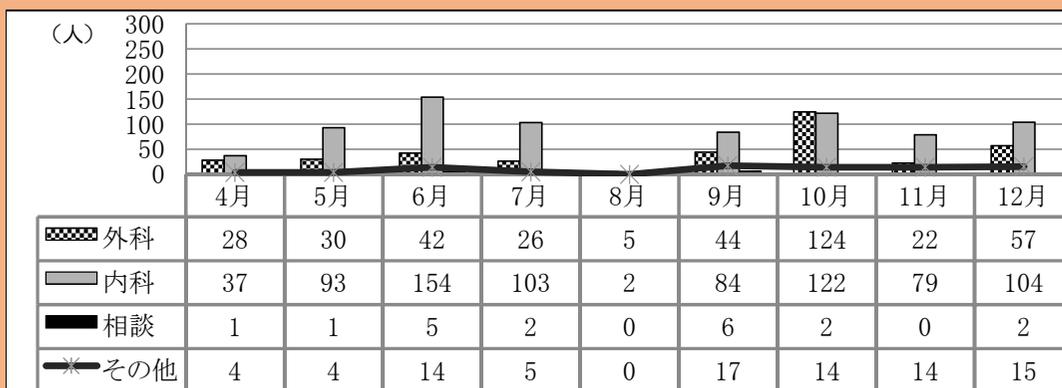
鹿児島工業高等学校保健室

節分と聞くと2月3日を思い浮かべる人が多いと思います。でも、今年の節分は2月2日です。地球が太陽の周りを1周するのに1年かかるとされていますが、実際には誤差があります。その誤差の調整のため立春がずれ、その前日である節分も2月2日になった次第です。節分には恵方巻きを食べるというご家庭も多いと思いますが、気になるのが恵方ですね。今年2025年の方角は「西南西」です。恵方巻きは、その年の「恵方」と呼ばれる方角を向いて、願い事を思い浮かべながら食べるとよいといわれています。

保健室利用状況（4月～12月）

今年の保健室利用状況は下の図のとおりでした。

一番利用の多い月は10月でした。本校では10月に大運動会の練習もあり、体調を崩したりけがをしたりした人が多くいました。その中には爪が長すぎてけがをする人もいました。自分で事前にできる対策もあります。「当たり前のことを、ばかみたい、ちゃんとやる」どこかで聞いたABCでしたよね？どんな行動にも通じるものがあると思います。自分ができるところからやってみましょう。



そろそろスギ花粉が飛散し始める季節。特徴を知って賢く対処しましょう。

#花粉症注意報

危険なのはいつ?

#この時期に注意

スギ花粉は飛散開始から1週間後～10日後くらいから量が増え始めます。その後4週間ほどが花粉がたくさん飛散する期間です。

#この時間帯に注意

朝に飛び始めた花粉が都市部に届くお昼前後と、上空に舞上がった花粉が地上に落下してくる日没後が特に多くなります。

#こんな日に注意

こんな天気の日には花粉がよく飛びます。

- 晴れて気温が高い
- 風が強い
- 空気が乾燥している
- 雨上がりの翌日
- 気温の高い日が2～3日続いた後

こんなときは花粉症対策の基本を徹底!

- 必要以上の外出は控える
- 花粉がつきにくい服装を
- 室内に入る前に花粉を落とす

自分も相手も好きになれる

怒りとの上手なつき合い方



こんなこと、ありませんか？

友だちに怒ったまま
きつい言葉をぶつけてしまう



友だちから嫌なことを言われても、笑って我慢してしまう。
家に帰ってから物に当たることがある



腹が立った友だちに不機嫌な態度をとり続けてしまう



友だちに怒った自分を責めてしまう



怒りは扱いが難しい感情ですが、とても大切なものです

友 だちと関わる中で、嫌なことを言われたりして、怒りが湧いてくることもあるかもしれません。怒りはうまく表現できないと、友だちとの関係が悪くなったり、自分を責めて自信をなくしたりします。でも、怒りは悪い感情ではなく、あなたを守る大切なものです。

怒りの奥にある **本当の気持ち** を考えてみよう

怒 りは二次感情とも呼ばれます。「本当の気持ち」の後から現れ、その気持ちを見ないようにさせることがあるからです。「本当の気持ち」とは、多くの場合「自分は大切にされていない」「期待が裏切られた」という「悲しみ」です。

でも、怒りが湧かなければ、自分のことを「大切にされなくても良い存在」だと思っているようなもの。だから、怒りは否定しなくても大丈夫。あなたはきっと、「本当の気持ち」をわかってほしかっただけではないでしょうか。



本当の気持ち を伝えてみよう

相 手に「本当の気持ち」を伝える時のポイントは、「落ち着いてから、1メッセージで」。「私はあの言葉に傷ついたんだ」のように、自分を主語にして冷静に伝えてみましょう。すると、相手も落ち着いて聞きやすくなります。お互いの気持ちを理解できれば、前よりも自分も相手も好きになれるかもしれません。



怒りに とらわれない コツ

キーワードは **はなす**

コツ① 人に“話す”

感情や出来事を整理して言葉にすると、怒りを客観視しやすくなります。信頼できる人に聴いてもらえれば、安心して前向きな気持ちにもなれます。



コツ② 頭から“離す”

私たちは2つのことを同時に考えられません。深呼吸や運動をしたり、趣味の世界に没頭するなど、1つのことに集中すれば自然と怒りが頭から離れます。



いつも **心** に持ってこよう

自分だけの **キブンスイッチ**

なんだかモヤモヤする△

なんとなく調子が出ない△

ちょっとしたことでイラっとする△

自分の心からの小さなストレスサインに気づいたら、セルフケアのチャンス。気分を切り替えるための行動(スイッチ)を、あらかじめ決めておくのがオススメです。

例えば…

深呼吸する

目を閉じて数を数える

換気をする

冷たい水を飲む

ストレッチをする

イライラを紙に書いて破る

セルフケアだけではすっきりしないときは、保健室でも話を聞きますよ。

気持ちいいと
思うことなら
なんでもOK!



今年度の相談日は、2月が最後です!

★ カウンセラー来校日(最終日)

2月12日(水)・・・9:00～11:00

2月25日(火)・・・13:30～15:30

希望する生徒、保護者は保健室または担任へ申込みをしてください。希望者が多く予約が取れない場合があります。

本校のスクールカウンセラーは、佐々木 浩介先生です。佐々木先生は、YouTubeチャンネル「ささみんちゃんねる」もありますので参考にしたいときは、視聴してください。



相談機関の紹介

親も子もOK、学校以外の相談窓口

鹿児島市の「教育相談室」

電話相談…月～金曜 9:30～20:00 (土曜 9:00～12:00)

来所相談…月～金曜 10:00～17:00 (土曜 9:00～12:00)

(教育全般) 099-226-1345

(いじめ相談～心のダイヤル～) 099-224-1179

鹿児島県精神保健福祉センター (無料)

思春期外来 (要予約: 第3水曜日 9:00～12:00)

初めての方 (要予約: 木曜日 9:00～12:00)

(鹿児島市小野1丁目1番1号: ハートピアかごしま2階

TEL099-218-4755)