

ほけんだより



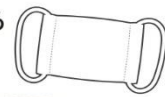
花粉症の時期がやってきました。花粉症の人は、自分に合った薬を使ったり、外から帰った後に上着についた花粉をはらったりし、対策をしていきましょう！

!!は~つくしよん!!

くしゃみのしぶきは2メートル飛ぶ!?



くしゃみの飛沫にはウイルスなどの病原菌が含まれていることがあるため、周囲に飛沫がかからないようにしましょう。



□元を
ティッシュや
腕などで覆う

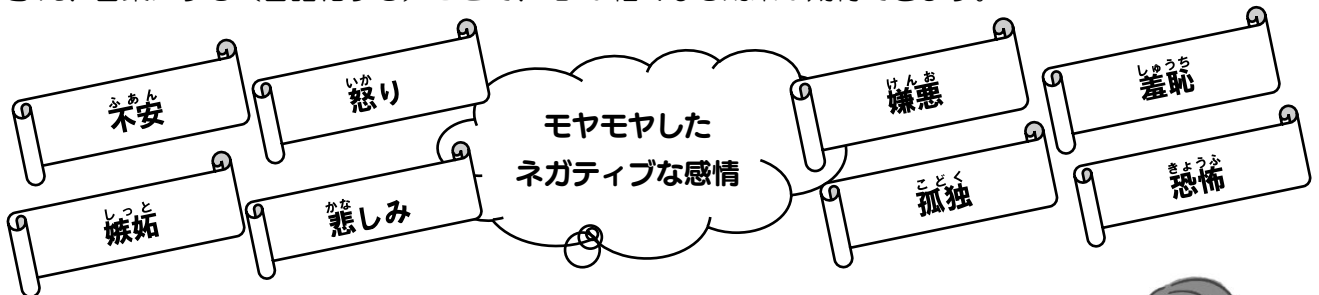
マスクを
つける

マスクは花粉症対策にも有効!

心のモヤモヤは言語化しよう! ~「感情のラベリング」でストレス緩和~

友人関係や学校、家庭、アルバイト先など、さまざまな場面で感じるモヤモヤとしたネガティブな感情。放っておくと大きなストレスになり、心身の不調につながることもあります。「思い切り体を動かす」「好きな音楽を聴く」「好きなものを食べる」など、自分に合ったストレス解消法がそれぞれあるかと思いますが、意外に有効な方法が「感情のラベリング」です。ラベリングとは、ここでは名前をつけることをさします。

心の中のモヤモヤしたネガティブな感情があるとき、その原因や内容をしっかりと分析せずに無視したり、無理やり消そうとしても解決につながりません。感情に名前をつけるとしたら何になるのかを考え、言葉にする(言語化する)ことで、心が軽くなる効果が期待できます。



自分でラベリングするのが難しい場合は、スクールカウンセラーやユースソーシャルワーカーに話して、一緒に考えてみるのもよいですね。

