



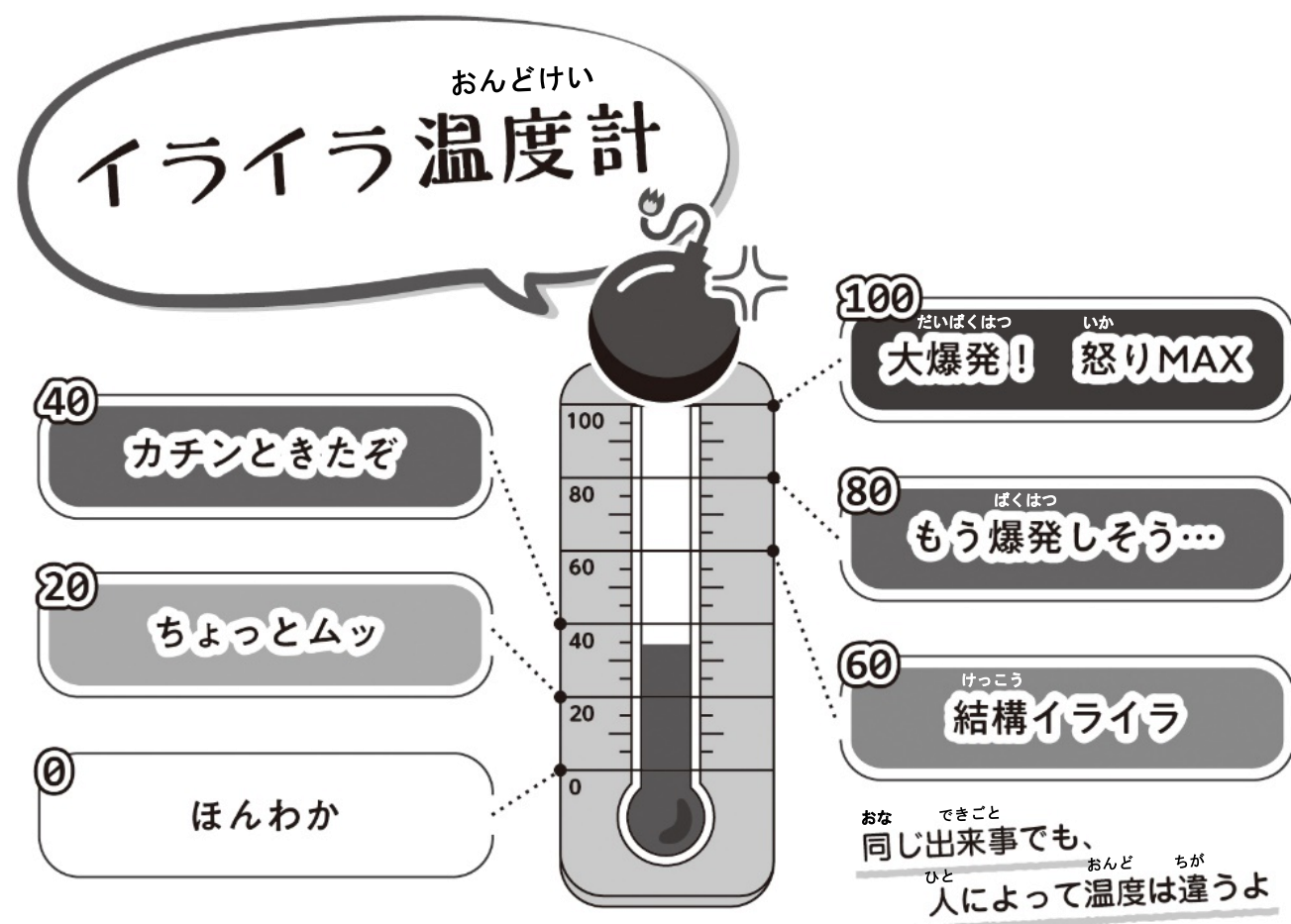
★おうちのひとといっしょに
よみましょう。

長久保小学校 保健室
No.7 令和8年9月16日

2学期が始まってからは雨ばかりで、じめじめした日が続いていますね。雨の日は、体の反応として、頭が痛くなったりおなか痛くなったり、だるさが出てくる人が多くなります。また、最近は何の痛みになやまされている人もたくさんいます。何の心配もなく、元気にすごせる日が多くなるといいですね。おうちでの過ごし方や、上着での体温調節など、自分でできることもぜひ試してみてください。

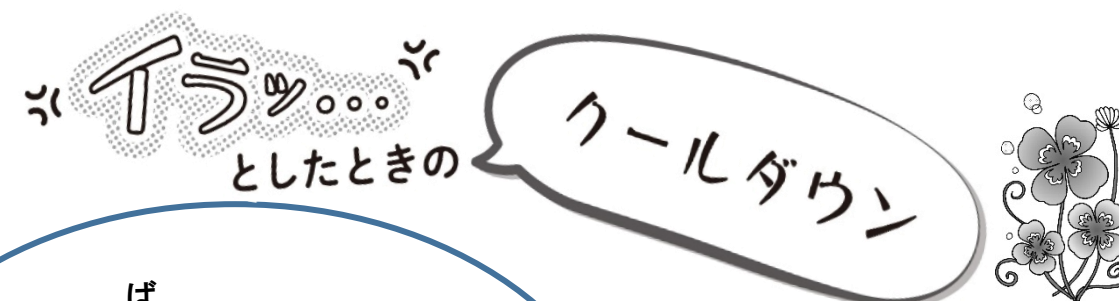
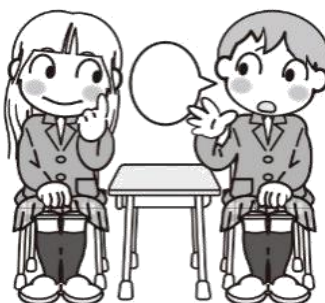
イライラと上手に付き合うには？

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したり、天気が悪くてなんとなく気持ちがトゲトゲしていたり。「怒り」はだれにでもあるものです。ただ、イライラをそのままがつけてしまうと、友達もいやな気持ちになります。イライラと上手に付き合うには、どうしたらいいのでしょうか。



イライラを温度みたいに
数字で表すと、「自分はこれ
くらい怒っているんだ」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。



その場をはなれる

イライラするもの、人からはなれて、静かな場所に移動して落ち着きましょう。
「トイレに行ってきます」など、先生への報告をわすれずに。時間も決められるといいですね。

深呼吸をする

鼻から大きく息を吸って、口からはきます。



肩をゆるめる

イライラすると肩に力が入ってしまいます。肩の上げ下げをして力をゆるめましょう。

イライラ温度計を思い出す

今の怒りは温度計でどれくらいだろう、と数字で自分のイライラをふりかえってみます。

数をかぞえる

数をかぞえて怒りから気をそらします。
1から順にかぞえてもいいし、100から3を引いていくなど集中できるものでもオッケー。

