

令和8年2月 清風学園

「東風」と書いて何と読むか知っていますか。東から吹いてくる風をさして「とうふう」「ひがしかぜ」と読みますが、「こち」と読む場合があります。「こち」と読むときは、早春に吹く温かい、春の訪れを知らせる風とされています。寒くても外に出て東風を感じてみましょう。



「怒り」を上手にコントロールする方法

深呼吸する



ゆっくり息を整えることで緊張がやわらぐ

ゆっくり数を数える



時間をつくり反射的な怒りの爆発を防げる

その場から離れる



距離をおくことで冷静さを取り戻せる

楽しいことを考える



意識を切り替えて怒りの感情を弱められる

話すことは、心をつなぐこと

友だちとスマホでばかりやりとりしていませんか？ 顔を見て直接話すことには、文字だけのやりとりにはない、メリットがたくさんあります。

表情や声のトーンなどがわかる

表情や声、沈黙の長さなどで、言葉とは別の気持ちにも気づけます

誤解が生まれにくい

すぐに質問でき、相手の反応を見て話せるので、行き違いが減ります

信頼関係が深まる

「ちゃんと向き合ってくれる」という安心感が、絆を強くします

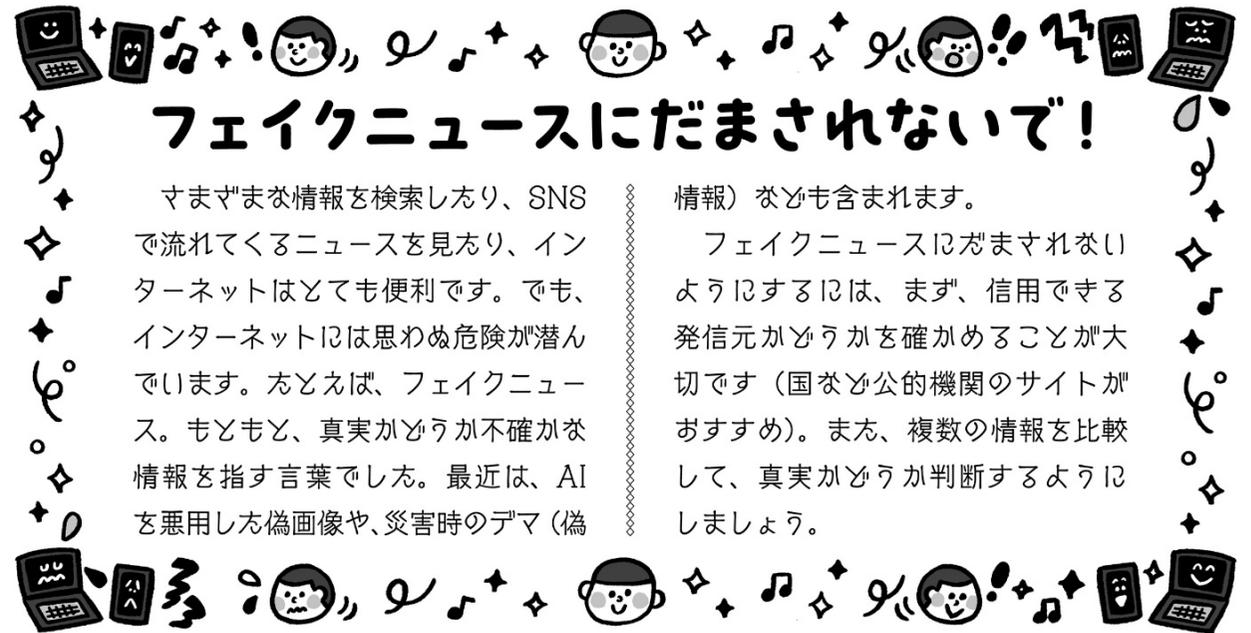
スマホを置いて、顔を合わせて話してみませんか？
文字だけでは知ることのできなかったお互いの「本当の想い」に気づけるかもしれませんよ。



他の人に言わない、しない。



自分が言われた嫌な言葉、嫌なことは



フェイクニュースにだまされないで!

さまざまな情報を検索したり、SNSで流れてくるニュースを見たり、インターネットはとても便利です。でも、インターネットには思わぬ危険が潜んでいます。たとえば、フェイクニュース。もともと、真実かどうかわからない情報を指す言葉でした。最近、AIを悪用した偽画像や、災害時のデマ（偽

情報）なども含まれます。

フェイクニュースにだまされないようにするには、まず、信用できる発信元かどうかを確認することが大切です（国の公的機関のサイトがおすすめ）。また、複数の情報を比較して、真実かどうか判断するようにしましょう。



ストレス対策に 3つの「R」

「なんだか気持ちがモヤモヤする」「最近、疲れていて元気がでない…」そんなストレスを感じていたら、自分で自分の調子を整えましょう。キーワードは、3つの「R」です。



REST (休養)

…疲れているときは、「寝る」ことがストレス解消に役立ちます。

RECREATION (気晴らし)

…読書、音楽を聴く、運動する、お気に入りの動画を見る…など、好きな時間を過ごして、気分をリフレッシュしましょう。

RELAX (緊張をほぐす)

…深呼吸をしたり、ストレッチをしたりして、心と体の緊張をほぐしましょう。

乾燥注意報!!! 乾燥にともなう健康課題

感染症にかかりやすくなる

肌トラブル(乾燥肌やかゆみ)

バチッと、静電気に注意



暖房をつけるときは適切な温度(20~22℃)で、湿度対策も心がけましょう



風邪かも
安静にしてしっかり休みましょう。数日経っても症状が改善しないときは病院へ。

花粉症かも
病院で診断を受けましょう。服薬で楽になることがあります。

風邪ひきさんにオススメの3STEP



- 1 食欲がなくても水分補給だけはしっかりする
- 2 寒気がある場合は体を温める
- 3 十分な睡眠をとって体を休ませる

花粉症さんにオススメの3STEP



- 1 帰宅時は玄関で服を払い、手洗いや洗顔で花粉を洗い落とす
- 2 予報で花粉の飛散が多い日は必要以上の外出は避ける
- 3 ツルツルした素材の服やメガネ、マスクで花粉をつけない

健康のことわざ「食は命なり」

「食は命なり」ということわざを知っていますか? 古代ギリシャの医聖ヒポクラテスの言葉です。私たちの体は、およそ37兆の細胞でできていると言われています。それぞれの細胞が活動するには、血液によって運ばれる「酸素」や「栄養」が必要です。この「栄養」は、自分が食べたものから胃や小腸で吸収されます。あなたは、今日、何を食べましたか? 糖分や塩分、脂肪分を摂り過ぎていませんか? 「命」を大切にするために、食生活を見直しましょう。

咳やくしゃみをするときは、どっちがいいかな?



咳やくしゃみの飛沫が人に伝わりやすいようにしよう。でも、手で目や鼻をみかくと、手にウイルスなどがついてしまうよ。マスクやハンカチ、服の袖で覆うと安心。

冬を元気にすごす3つのコツ



- 1 早寝・早起き・朝ごはん!
特に朝ごはんを食べないと体温が上がらず、ぼんやりしてしまうよ。
- 2 手洗い・うがいをていねいに!
冬はインフルエンザなどが流行る時期。友だちと遊ぶ前後も忘れずに。
- 3 体を動かしてポカポカに!
少し走ったりなわとびをしたりすると、体があたたまるよ。

知っておきたい健康術(〜頭寒足熱〜)

「頭寒足熱」という言葉を知っていますか? 「頭寒足熱」とは、文字通り、頭はスッキリさせ、足元を温めるとよいという、昔からの健康の秘訣です。そんなのは、古くさい迷信だ...と思うかもしれませんが、その効果は科学的にも一理あるとされています。

いろいろな働きをしている頭(脳)は、熱がこもりやすくなりがちです。熱がこもってしまうと、どうしても集中力が落ちてしまいます。逆に、寒さで血流が悪くなると、手足など体の末端は冷えてしまいがちです。

そうした体の中の寒暖差をできるだけなくすことが、寒さを乗り切るポイントになります。温かい靴下を履く、足元用の暖房器具を使うなど、「頭寒足熱」を意識して過ごすことが、この時季の健康のコツです。

