

# ほけんたより 1月

さて、新しい年を迎える、あっという間に一週間が経過しました。

本年もよろしくお願ひいたします！

今年は午（うま）年です。勢いよくスタートしたいところですが、最初から全力疾走すると、馬でも人でも息切れします。大切なのは、「走る」「休む」「整える」のバランスです。冬休み明け、いきなり勉強に部活に…と全力で頑張りすぎると知らないうちに疲れがたまります。調子が良い時は前進！疲れたときには無理せず立ち止まる。それも立派な自己管理です。

今年も一年、健康第一で元気に走り切るために、体のサインに気付くことや、早めに休むことを意識してみてください。



## ノロウイルスにご注意ください

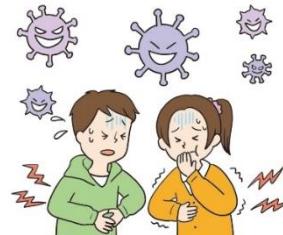
冬に流行しやすい感染症のひとつに、ノロウイルス感染症があります。

ノロウイルスに感染することによって嘔吐、下痢、発熱などの症状が起こる病気です。

感染経路は主に、経口感染と接触感染です。経口感染では

カキやツブ貝などの貝類が有名で、十分に加熱しないで摂取することで感染します。接触感染では患者の嘔吐物や便中のウイルスが手をつたって口に入ることでウイルスに感染します。

通常は数日で回復しますが、ノロウイルスは非常に感染力が強いため周囲にうつりやすいことが心配です。



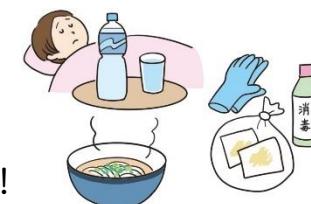
## もしも、かかってしまった…

・家族と離れた部屋でゆっくり休む。

・脱水症状を起こさないように水分を摂る。

・食欲がないときは無理して食べなくてOK！

回復してきたらうどんや雑炊などの温かく消化の良いものを。



・家族が使うところ（トイレやドアノブ等）は塩素系漂白剤を薄めたもので消毒。

藤嶺学園藤沢中学・高等学校  
保健室

## 突然“キレてる”わけじゃない



そもそも、「怒り」という感情は、自分の理想や期待、願望が裏切られたときに生じるもので、悪いものでも、なくすべき感情でもありません。

怒りはもともと、自分を守るために人に備わっている自然な感情です。

「怒り」という感情が湧き出す前に、私たちは「悲しい」「悔しい」「つらい」「不安」などといった一次感情を抱きます。その一次感情が蓄積し、自身の許容量を超えたときにあふれだす感情が「怒り」なのです。

### 「怒り」の性質

#### ①高いところから低いところへ

「上司→部下」「先輩→後輩」というように怒りは立場の強いところから弱いところへ流れていく性質があります。

#### ②身近な人ほど強くなる

相手に対する期待値の高さや、“自分のことを分かってほしい”という思いが要因だと考えられています。

#### ③周囲にも伝染する

これは怒りに限らずですが、私たちに生じる感情は伝染しやすいという性質があります。しかし、怒りの感情は他の感情よりも強いエネルギーがあり伝染しやすいといわれています。

#### ④モチベーションになる

「怒り」という感情の扱いが上手になれば、そのエネルギーが奮起や成長の起爆剤として作用し、プラスにはたらくことがあります。

## 怒りをコントロールする



怒りのピークは最初の6秒間といわれています。この時間をやり過ごすことで、衝動的な行動を抑えることができます。その方法のひとつが、怒りを点数化し、客観視すること！また、怒りは「こうあるべきだ」という自分の考えが裏切られたときに生まれます。その「べき」は人それぞれ感じ方が違うことを理解することで、不必要的怒りを減らせます。