



# ほけんだより

令和5年7月4日  
杉並区立堀之内小学校  
校長 森 孝  
養護教諭 鳥居 香菜江

7月になりました。夏休みまであと約2週間です。基本的な生活習慣を心がけ、心も体も健康な状態で夏休みをむかえましょう。溶連菌・ヘルパンギーナ・ヒトメタニューモウイルスなどのかぜによる欠席者が増えています。手洗いなどの基本的な感染対策を心がけ、予防していきましょう。

## 対人関係のストレスをへらす ソーシャルスキル

ソーシャルスキルとは、人付き合いのコツのことをいいます。「相手を傷つけない断り方」「相手にしっかりと意見を伝える方法」などがあります。人と人はかわりあって生きていきますが、そこには、なやみやストレスが付きものです。人付き合いが上手になると、対人関係のストレスをぐっと少なくすることができます。今回は、怒りをコントロールする方法を紹介していきます。

## 怒りをコントロールする方法

工夫① 6秒数えて落ち着こう



怒りがピークに達する時間は6秒ほどといわれているため、カットとなったときは、いったん怒りの感情からはなれてみましょう。



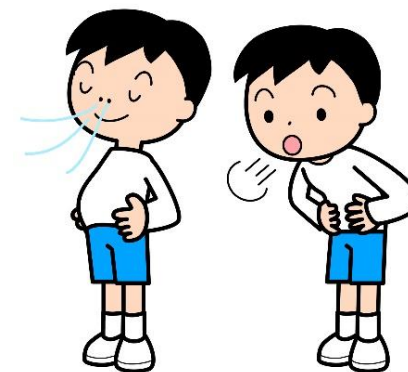
工夫② その場からはなれる



ちょっと出てくる

ストレスの原因が目の前にあると、イライラした気持ちはつづきます。その場からはなれるなどして、目の前のストレスから一時的に避難すると、落ち着くことができます。相手にひと声かけてから移動すると、なおよいです。

工夫③ 腹式呼吸で落ち着こう



腹式呼吸をすると、副交感神経が働き、リラックス効果がえられます。



### やりかた

- ①おなかの空気をすべてゆっくりとはきだします。
  - ②鼻から息を吸いこみ、おなかにためこみます。
  - ③口からゆっくりと時間をかけてはきだします。
- ★①～③を3回程度行います。

## 口腔保健指導（6年生）がありました

6月29日、歯科衛生士さん・歯科校医さんによる口腔保健指導がありました。歯の正しいみがき方やフロスの使い方学びました。

6年生が記入したワークシートを見ると、「しっかりみがけているか鏡を見ながら歯みがきをしたい」「自分に合った歯ブラシを使って、みがき残しがないように歯みがきをしたい」と書かれていました。歯垢を除去することが、健康な口内環境を維持するのに大切であることを学ぶことができました。

## 熱中症に気をつけよう

気温・湿度が高い時期は、熱中症のリスクが高いです。こまめに水分をとるほかにも、「休養（睡眠）をたっぷりとる」「食事をしっかりとる」「1日1回は汗をかく程度の運動をして体を暑さにならす」ことで熱中症が予防できます。

