

# ほけんだより 10月

平成 27 年 10 月 9 日 宮城県南郷高等学校 保健室

最近、イライラしたりストレスをため込んだりしていませんか？感情には、ポジティブな感情とネガティブな感情があります。ポジティブな感情に比べて、ネガティブな感情はコントロールが難しいと言われていたのですが、では、どのようにコントロールすればいいのでしょうか？

## < 怒りのコントロールスキル >

① 自分の怒りに気付く。

例えば、胸がドキドキする、手が震えるなど。

② 6 つ数える、好きなことを 6 つ思い浮かべる！

その場の状況など怒りの原因から気持ちをそらすことができる。

また、6 秒の間に怒りのピークが過ぎる。

大切なのは、怒りの対象と向き合わず、自分を一時的に避難させること！！

② ゆっくり深呼吸をする！

深く呼吸をすることでリラックスしやすくなります。

## < 効果的な深呼吸 >

- ・ 肩の力を抜いて、背筋を伸ばす
- ・ 鼻から大きくゆっくりと息を吸う
- ・ 吸い込んだ空気でお腹がいっぱいになったら、息を吸うのを止める
- ・ ゆっくりと口から息を吐く。お腹の中の空気が出ていく感じ。

④ 「大丈夫」「落ち着け」と自分に言い聞かせる。

⑥ わざとゆっくりと、相手に自分の気持ちを伝える。

他にも、体を動かす、1 人になれる場所に移動する、歌を歌う、友人と過ごす、愚痴を聞いてもらうなどイライラを鎮める方法はいくつかあります。いろいろ試してみて、自分に 1 番あった方法を見つけてください！！



ゲームやスマートフォンなどを長時間使用することで、目には大きな負担がかかり、視力の低下につながってしまいます…。

## 視力低下を防ぐために…

① ゲーム機、スマートフォンなどは 30cm 以上離す！

画面が近いと目が疲れる原因になります。

ゲーム機やスマホを使用するときは、30cm 以上目から離して利用するようにしましょう。



② 姿勢に気をつける！

寝ながらゲーム、読書、テレビ視聴などしていると、左右の目に入る光の角度が異なるため、目に負担がかかります。姿勢をよくして利用することが大切です。



③ 読書は明るいところで！

暗いところで読書などしていると、光が足りないため、目を近づけてしまい、目にかかる負担が大きくなってしまいます。読書をする場合は、机のスタンドの明かりなどを利用し、明るくして読むようにしましょう。



④ 近くを見る状態が続いたら、遠くを見る！

ゲームをするなどして近くを見続けていると、目が疲れてしまいます。近くを見続けた後は、遠くを見て、目を休めましょう。また、ゲームは 1 時間までなど、時間を決めて利用することも大切です。

