

怒れ花月

令和3 (2021) 年 2月 1日 伊丹市立西中学校

イライラ上手につきあおう

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としたり…。「怒り」は誰の、ころにもあるものです。ただ、振り回されてしまうと毎日が楽しくなくなって、疲れてしまいます。上手につきあうにはどうしたらいいでしょうか？

考え方を広げよう

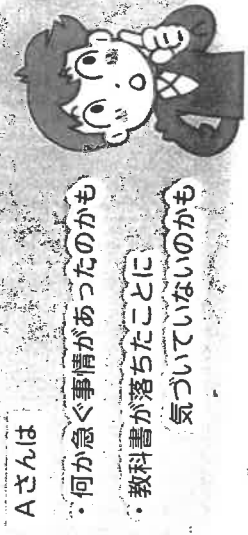


廊下で走ってきたAさんにぶつかった

ぼくの教科書を落としたのに、拾ったり謝ったりせずに行ってしまった

なんだよ！
Aが謝って当然だろ！

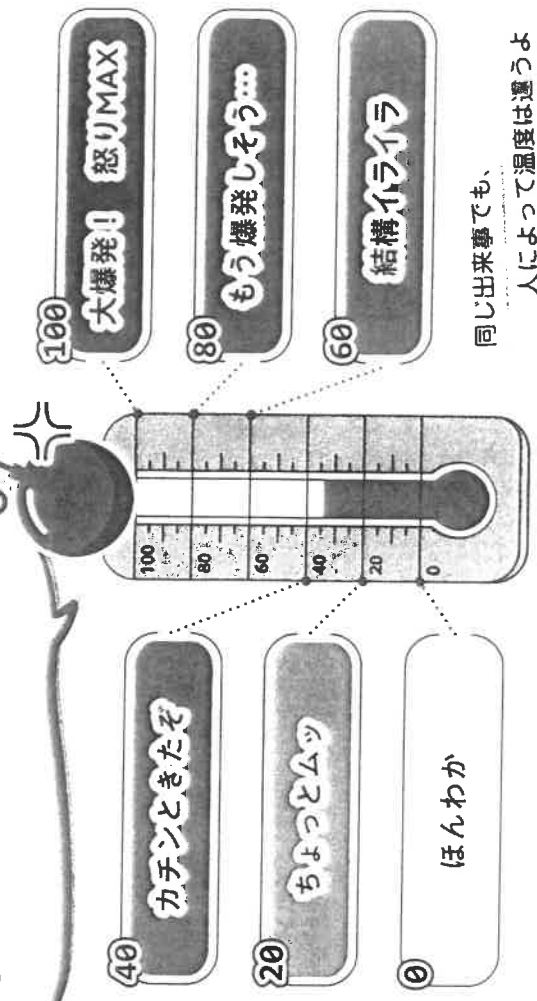
こんな見方もあるよ



Aさんは

- ・何か急ぐ事情があったのかも
- ・教科書が落ちたことに気づいていないのかも

イライラ温度計



同じ出来事でも、
人によって温度は違うよ

イライラッ。。。としたときのクールダウン

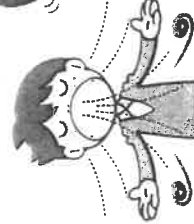
「その場を離れる」
「数」をかぞえる

場所を変えて落ち着こう。
「トイレに行ってくる」など、
相手へのひと言は忘れずに。

頭の中で100から3ずつ
引いたり、英語でカウントし
たりと好きな方法でOK。



「ゆっくり呼吸をする」
「体」をゆるめる



鼻から大きく息を吸って、
口から長くはきます。一緒に
イライラも体の外へ出そう！

イライラすると体に力が入
ってしまいます。肩の上げ下
げをして筋肉をゆるめよう。

Iメッセージで

気持ちを上手に伝えよう

「あなた」が主語の「Youメッセージ」
ではなく、「わたし」を主語にした「Iメ
ッセージ」で話せば、相手を責めずに自分
の気持ちやお願いを伝えられますよ。

Youメッセージ

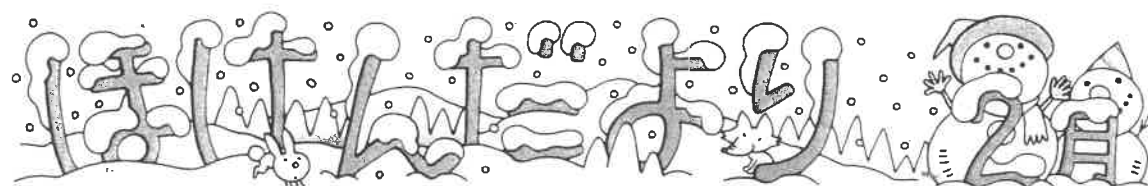
Iメッセージ



もう少し静かにして
もらえたらうれしいな

連絡を楽しみにしてた
から、さみしかったな

怒りを温度みたいに数字で表すと、
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。



令和3（2021）年 2月 1日 伊丹市立西中学校

日常生活に支障を来す“片頭痛”

指導／筑波学園病院小児科／東京クリニック小児・思春期頭痛外来 藤田 光江 先生

原因となる疾患のない頭痛の代表である「片頭痛」は、発症すると日常生活に支障を来すほどの強い痛みが特徴です。片頭痛が起こる仕組みについては未だ解明中ですが、その引き金となっている要因や、症状の経過、対処法については明らかになっています。頭痛を長引かせないための、休息と薬の必要性について説明します。

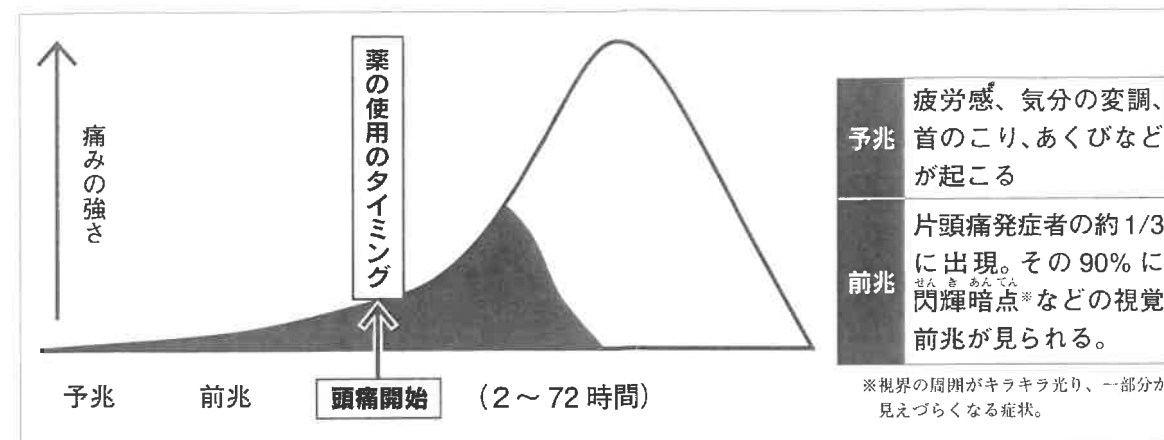
片頭痛で来室する生徒は多いです！

片頭痛の特徴



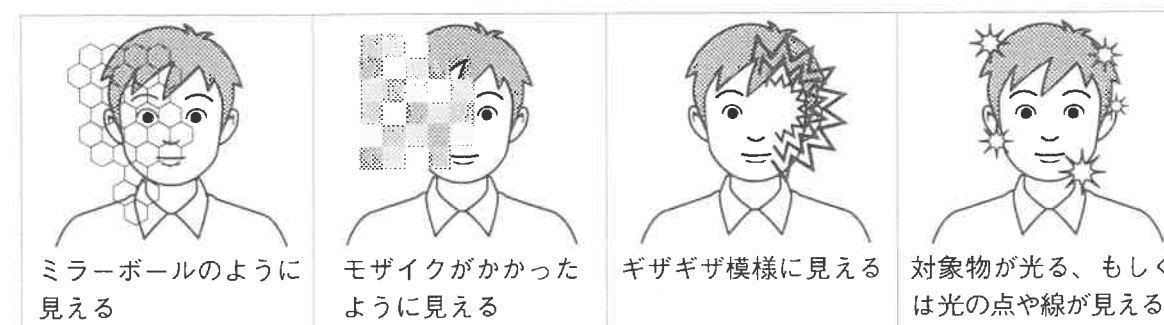
睡眠不足や、低気圧、月経などが誘因となって、月に3～4日ほど、頭の片側もしくは、両側が2時間以上痛み、音や光に敏感になったり、吐き気を催したりなどの症状がある頭痛を「片頭痛」といいます。

片頭痛の経過



片頭痛発作は、予兆や前兆の後に頭痛が始まります。予兆や前兆を感じたら暗く静かな部屋で安静にし、薬を持っている場合は、頭痛開始後早めに服用することが重要です。

視覚前兆の例



片頭痛が起きたら

