# ほけんだより９月号

令和 ５年 ９月 27 日（水）
五所川原高校定時制 保健室
No.7

やっと暑さも落ち着き、過ごしやすくなってきましたね。９月は考査や遠足など、イベントが盛り沢山で疲れが溜まっている人もいるのではないでしょうか？
９/２９は「中秋の名月」の日です。天気が良ければきれいな月を見ることができますので、是非空を見上げてみてくださいね！

## ９月は防災月間！「もしも」の時に備えよう！

９月は、1927 年に関東大震災が起こったこと、災害が多いことから「災害に備えつつ知識を深めるため」に防災月間に制定されています。
今年に入ってからも大雨や台風の影響などで甚大な被害が出た地域もあります。災害はいつ起こるか、どんな被害が出るか分かりません。「もしも」の時に備えて準備や見直しをしましょう。

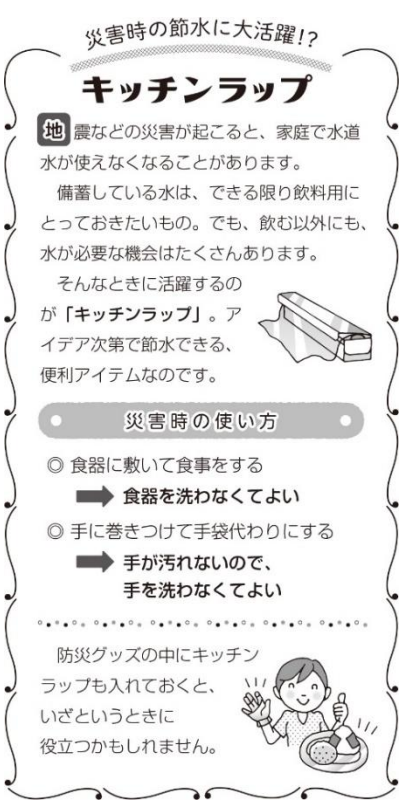
### 非常持ち出し品は何を用意すればよい？

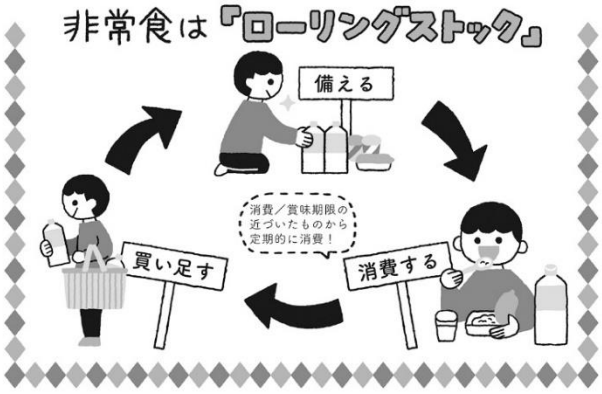
・飲料水
・食料品（カップ麺、缶詰、ビスケットなど）
・救急用品（ばんそうこう、常備薬など）
・軍手
・懐中電灯
・毛布、タオル
・携帯ラジオ、予備電池
・使い捨てカイロ
・ウェットティッシュ　　など

参照：政府広報オンライン「災害時に命を守る一人ひとりの防災対策」

### ～備蓄しておきたいもの～

・飲料水…一人１日3リットルを目安に、3日分を用意
・食品…ご飯（アルファ米など一人5食分）、ビスケット、板チョコ、乾パンなど、一人最低３日分
・下着、衣類
・トイレットペーパー、ティッシュペーパーなど
・マッチ、ろうそく
・カセットコンロ…カセットボンベは一人/１週間あたり約６本必要




「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

備蓄の目安＝家族の人数×最低３日分

～食生活別　備蓄の例～
★普段料理をする：梅干し、缶詰、切り干し大根等
★普段料理をしない：カップラーメン、菓子類、非常食等

# アンガーマネジメント　～怒りを上手くコントロールしよう～

**アンガーマネジメントとは？**

「アンガー（anger）」=怒り　「マネジメント（management）」＝管理

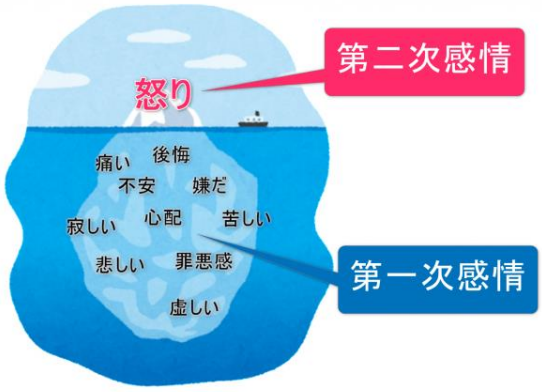
アンガーマネジメントとは、怒りなどの強い気持ちを自分自身で適切にコントロールして、問題解決を図る方法のこと。

## 「怒り」は第二次感情？

目に見えている「怒り」という感情の下には**「不安・罪悪感・苦しい・悲しい・怖い」**といったマイナスな感情が隠れています。これらを「**第一次感情**」と言います。

人は「第一次感情」を分かってもらいたいために「怒り」という感情として表すことがあります。

何をしてもイライラするなぁ…と感じる人は、自分の第一次感情に目を向けてみてはどうでしょうか？




## ★怒りへの対処法をいくつか紹介します

### カウントバック

～6秒数えて意識をそらそう～

数を数えることで意識がそれて冷静になり、怒りにまかせたとっさの言動を避けるテクニックです。

数え方を工夫してみると意識が離れやすいです。

例えば･･･

100から3ずつを引いて「100、97、94、91･･･」と数えてみる、英語で数えてみる等の方法があります。

### コーピングマントラ

～気持ちの落ち着く言葉を自分に話しかけて!～

イライラしている時に気持ちの落ち着く言葉を自分に向かって話しかけることで、怒りに反射しなくなるというテクニックです。

例えば･･･

「大丈夫、大丈夫」「何とかなるから心配ない」など、その言葉を言うことで、自分の気持ちが落ち着くものをいくつか準備しておいて、イラッとした時に唱えよう。

### ストップシンキング

～考えることをやめて、頭をリセット～

一度考えることをやめて、頭の中を真っ白にすることで、頭の中をリセットして冷静な判断ができる状態をつくるテクニックです。

ストップシンキングをする時は、大きくて真っ白な紙のことだけ考えると、簡単に何も考えていない状態に近づけることができます。