



長浜北星高校
定時制
2026.2

★ イライラと上手につきあおう! ★

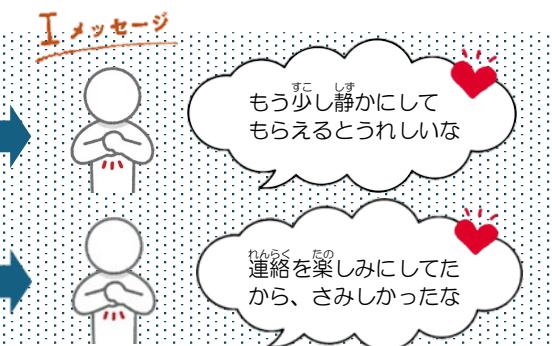
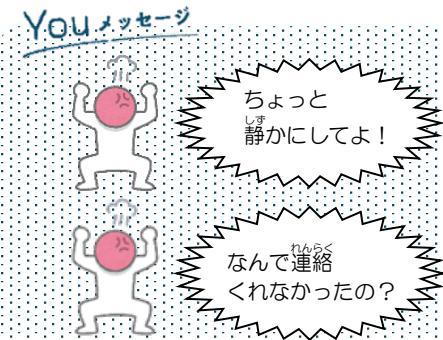
思い通りにならなくてイライラしたり、嫌な言い方をされてムッとしたり…。「怒り」は誰の心にもあるものです。しかし、振り回されてしまうと毎日が楽しくなくなって、疲れてしまいます。上手に付き合うにはどうしたらよいのでしょうか?

「怒り」を上手にコントロールする方法



ゆっくり息を整えることで緊張がやわらぐ 時間をつくり反射的な怒りの爆発を防げる 距離をおくことで冷静さを取り戻せる 意識を切り替えて怒りの感情を弱められる

Iメッセージで
気持ちを上手に伝えよう



2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。笑顔はそれだけで免疫力がアップしたり、リラックス効果があったりと、健康のためにも大切です。冬は気持ちがどんよりして表情も暗くなりがちですが、笑顔を心がけて過ごしていきたいですね。

~1/22(木) 学校環境衛生検査を行いました~

教室名	CO ₂ (ppm)	室温	湿度
2P	1,100	21°C	41%
3P	1,500	22°C	38%



教室空気検査の基準値

- 温度: 18°C以上 28°C以下が望ましい
- 二酸化炭素(CO₂): 1,500ppm以下であることが望ましい
- 湿度: 30%以上80%以下



<学校薬剤師さんより>

どちらの教室も換気扇のみの使用で、その他は換気されていませんでしたが、教室の人数も少なかったため、二酸化炭素は基準値以内となりました。

→ CO₂濃度が上昇すると、眠気を感じたり、頭痛やめまい、吐き気を発症します。寒い日が続きますが、感染症予防のためにも、できるだけ換気できるといいですね。

チョコレートの健康効果

チョコレートに含まれる「カカオポリフェノール」には、血圧や動脈硬化に関する効果があることが知られています。たとえば、血圧を低下させたり、心筋梗塞のリスク低下につながったりすると言われています。また、糖質の吸収を穏やかにしたり、脂質の分解を助けたりするとも言われて

います。

ただし、チョコレートを大量に食べてもいいわけではありません。市販のチョコレートには砂糖がたくさん入っていて、カロリーも高めなものが多いため、食べ過ぎには気を付けて! チョコだけに“チョコっと”楽しむのがおすすめです♪