



★ 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。上手につ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

深呼吸する



ゆっくり息を整えることで緊張がやわらぐ

ゆっくり数を数える



時間をつくり反射的な怒りの爆発を防げる

その場から離れる



距離をおくことで冷静さを取り戻せる

楽しいことを考える



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

自分の気持ちを伝えるとき、「あなた」が主語のYouメッセージではなく、「わたし」が主語のIメッセージを使うことで、相手を不用意に傷つけずに気持ちを伝え合うことができます。

Youメッセージ



ちょっと静かにしてよ!

なんで連絡くれなかったの?

Iメッセージ



もう少し静かにしてもらえると嬉しいな

連絡を楽しみにしてたから、さみしかったな

長浜北星高校
定時制
2026.2

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℃	41%
3P	1,500	22℃	38%



教室空気検査の基準値

- 温度：18℃以上28℃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して良い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報告されています。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多く入っていて、カロリーも高めなものが多く、食べ過ぎには気を付けて! チョコだけに「チョコッと」楽しむのがおすすめです♪