

4月から実施していた、平成30年度 定期健康診断の結果を全員に配布しますので、**家に持ち帰って保護者に見せてください。**

なお、今回の結果をそのまま健康診断票に印刷しますので、結果をよく見て数字や名前などに間違いがあった場合にはすぐに保健室に連絡してくださいね。また、むし歯や視力低下などでお知らせをもらった人は、夏休み中に病院に行きましょう。



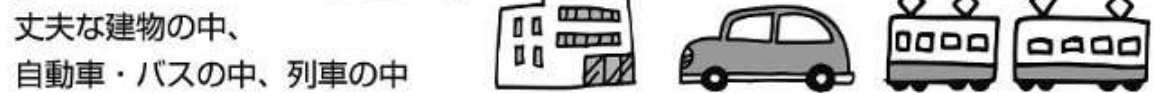
夏休みは暑い日が続くと同時に、ゲリラ豪雨と呼ばれる大雨や、急に雷が鳴る不安定な天気になるときがあります。特に雷は、数年前に桶川市や川越市で落雷による死亡事故が起きているので、決して遠い世界の話ではありません。雷が鳴ったら近くの建物に避難するのが一番です。くれぐれも木の下やテントの下などで雨宿りをしないようにしましょう。

## 近づく雷鳴、要警戒！落雷対策

### 【どんなところが危険？】



### 【どんなところが安全？】



### 【こんな行動は絶対ダメ！】



## 頭にきたら、まず深呼吸・・・

みなさんは、アンガーマネジメントという言葉を知っていますか？これは簡単に言うと、上手な怒り方ということです。

そもそも「怒り」というのは当たり前で、悪いものではありません。でも「怒り方」を間違えたり、自分でコントロールできないと、トラブルになったり、人間関係を壊してしまったり、我慢すぎて体の具合が悪くなることもあります。

＜悪い怒り方＞

- 1、しょっちゅう怒る(1日または1週間の間に何回くらいむかついたり、キレたりしたかな？)
- 2、長く怒る(いつまでも忘れないで、憎しみや恨みに変わっていないかな？)
- 3、強く怒る(みんなが怖いと思うくらい、大きな声を出したり、いつまでも怒ったりしていないかな？)
- 4、人や物に当たる(相手をたたいたり、物に当たっていないかな？)

物や人に当たったり、逆に自分を傷つけるようなことは絶対にやめましょう。

特に暴力で怒りを発散すると、もっと強い暴力、もっとひどい怒り方にエスカレートしていきことがあります。



＜最後に大切なこと・・・＞

ムカついた！許せない！頭にきた！そんなふうに「怒り」を感じているとき、本当のあなたの気持ちを確認してみましょう。ムカついた！といいながら、実は傷ついていませんか？許せない！といいながら、本当は悲しくないですか？「もう、あんなやつ関係ない！」といいながら、本当は「あやまってほしい」のではないですか？怒りをそのまま相手にぶつけてしまうことで、大切なものを失ってしまうことはよくあることです。

まずは怒りを静めましょう。そのあとに相手と話をするときには、

「なんでそんなことなのか?!」とか「なんでそういうふうにするのか?!」と相手を責めるのではなく、「自分はそういわれてイヤだった」「自分はそういわれてショックだった」「自分は悲しかった」「自分は傷ついた」と、「自分のきもち」にして話をすると、相手に素直に伝わる人が多いので、試してみてくださいね。