

ほけんだより 2月

東近江市能登川北小学校 令和3年2月8日

少しずつ暖かくなり「もうすぐ春かな」と感じる頃、鼻がムズムズしたら花粉症かもしれません。まだまだかぜやコロナウイルスなどの感染症にも気を付けながら、どちらも負けない体を作るポイントは同じです。「早寝早起き・バランスのいい食事・適度な運動」を心がけて元気に過ごしましょう。

できるかな？

こころの 応急手当

血が出たところにばんそうこうを貼ったり、熱があるときはゆっくり休んだり…では、こころが傷ついてしまったときは？ からだと同じように、こころにも応急手当が必要です。

手当てが必要なとき



受け入れてもらえなかったとき



悩みが頭からはなれないとき



自分のことが嫌いになりそうとき



ひとりぼっちだと思ったとき

手当て

からだを動かす

こころとからだをリラックスさせる効果があります。疲れてしまわないよう「スッキリした！」と思えるくらいを目安に。

深呼吸をする

不安や緊張が強くなると、呼吸が浅くなりがちです。ゆっくり「いーち、にー、さーん」と数えながら呼吸してみましょう。


気持ちを紙に書く

悩みを少し離れたところから見ると、今まで思いつかなかった別の考えを発見できるかもしれません。

笑い飛ばす

自分の失敗を笑ってみましょう。少し気持ちが楽になって、解決策が見えてくるかもしれません。

ほかにも、誰かに話す、1人の時間を作る、本を読む、大きな声で歌うなど、こころの手当てはいろいろ。「これが正解」というものはありません。

 自分に合った手当ての方法をさがしてみましょう。



♡♡ ありがとうは魔法の言葉 ♡♡

友だちに優しくしてもらったときや何かを手伝ってもらったとき、ちゃんと「ありがとう」と伝えていませんか？感謝の言葉を口にする、脳や体にいい影響を与えるホルモンが出ます。

セロトニン 心のバランスを整える	エンドルフィン 痛みを和らげる	ドーパミン やる気を出させる	オキシトシン 幸せな気持ちにしてくれる
---------------------	--------------------	-------------------	------------------------

体の調子をよくなるホルモンのおかげでぐっすり眠れたり勉強に集中できたり、いいことがたくさんあります。さらに、言った人も言われた人も優しい気持ちになる魔法の言葉「ありがとう」って今日は何回言ったかな？



じょうず
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、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？



イラッ…とした時の クールダウン

その場を離れる
場所を変えて落ち着こう。「トイレに行ってくる」など周りにいる人へのひと言は忘れずにね。

ゆっくり呼吸をする
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。

数をかぞえる
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大丈夫

体をゆるめる
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。

おんどけい
イライラ温度計

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です。

