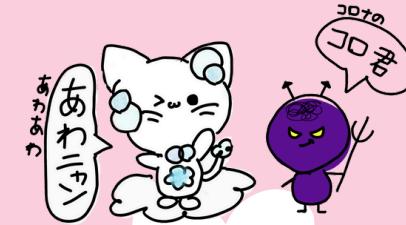


ほけんだより2月

R7. 1. 26
三芳野小学校保健室



保健委員会の人が作ったイラストです。
色々なキャラクターが登場するのでお楽しみに！

※おうちの人と一緒に読みましょう

寒い日が続くと、なんとなく心も重たくなる感じがしませんか？「ありがとう」「大丈夫？」などのふわふわ言葉を言われたら、温かい気持ちになりますね。周りの人の心を温めていますか？もし、イライラしたり、ムカッときたらクールダウンが必要です。深呼吸やその場を離れるなどしましょう。



思いは 言葉にして伝えよう

「怒り」を上手にコントロールする方法

深呼吸する



ゆっくり数を数える



その場から離れる



楽しいことを考える



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

元気が出ないときの対処方法は…

「何だか元気が出ないなあ…」というときもあると思います。
そんなときの対処方法の例を紹介します。いくつか試してみて、
自分に合うものをぜひ見つけてみてください。



からだの声に耳を傾けて

からだの声に耳を傾けていますか？ 実は、私たちのからだは「疲れているよ」「休みたい」というメッセージを出しています。

たとえば、こんなことはありませんか？

●目が痛い、頭痛がする→スマホやパソコンの使いすぎかも!?

●おなかが痛い、下痢をしている→冷たい飲み物を飲んだり、薄着したりして体を冷やしていない？

●朝からなんとなくだるく、疲れている→夜更かししていない？
睡眠時間が足りないのかも!?

からだからのSOSに敏感でいることが、自分の健康を守ることにつながります。体からの声に耳を傾けて、元気に活動しましょう。

