

厚けんたより2月

令和2年2月1日
東糀谷小学校
保健室

少しずつ暖かくなり、春が近づいてきました。最近、鼻がムズムズしてくる人はいませんか？それは花粉症かもしれません。マスクを鼻までしっかりつけて、花粉やウイルスをブロックしましょう。もちろん「早寝・早起き・朝ごはん」も忘れずに！
元気に過ごしましょう。



「心のお天気」は



スツキリ・はればれ

どんより・モヤモヤ



シラシラ・メソメン



イライラ・インファン



できるかな？

こころの^あ急^{きゅう}手^て当^{あて}

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「スツキリした！」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よう。

保護者の皆様

発育測定へのご協力ありがとうございました。今年度行った健康診断で、医療機関受診のお知らせをもらった方でまだ受診がお済でない方は、できる限り、お早目に受診をお願いいたします。医療機関での受診が確認できないお子さんは、水泳など、学校の授業や行事に参加できないことがあります。ご協力をよろしくお願いいたします。

イライラ...としたときの **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、相手へのひと言は忘れずに。

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OK。



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！



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。



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、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と、脳や体にはいい影響を与えます。



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 の調子をよくす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？



おまえ うるせー “子どもの言葉づかい” 気になるときは

多少のことは大目にみる

刺激的な言葉は子どもにとって新鮮なのかもしれません。友だちとの仲間意識が芽生えるきっかけになっていたり、意味がわからずに使われていることもあります。楽しく友だちと過ごせれば、気にし過ぎずに見守りましょう。



声かけはおだやかに

頭ごなしに叱るのはNGです。「おまえと言われたらお友だちは傷つくんだよ」と優しく伝え、「そういうときは〇〇って言ったほうがいいよ」と言い換えられる言葉を教えてあげてください。

