

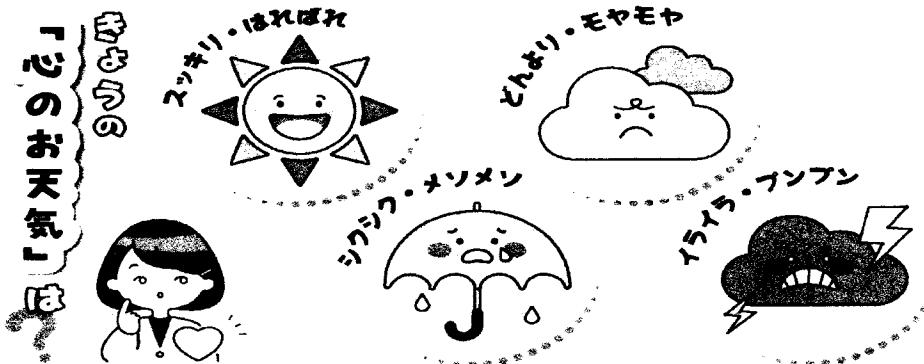
冬にかけたヨリ2月

令和2年2月1日

東糀谷小学校

保健室

すこ あたたかく はる ちかく さいきん はな
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とつけて、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。



できるかな？

ここ3の 応急手当

手当が必要なとき



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

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！」と思えるくらいを自安に。

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「一、二、三」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

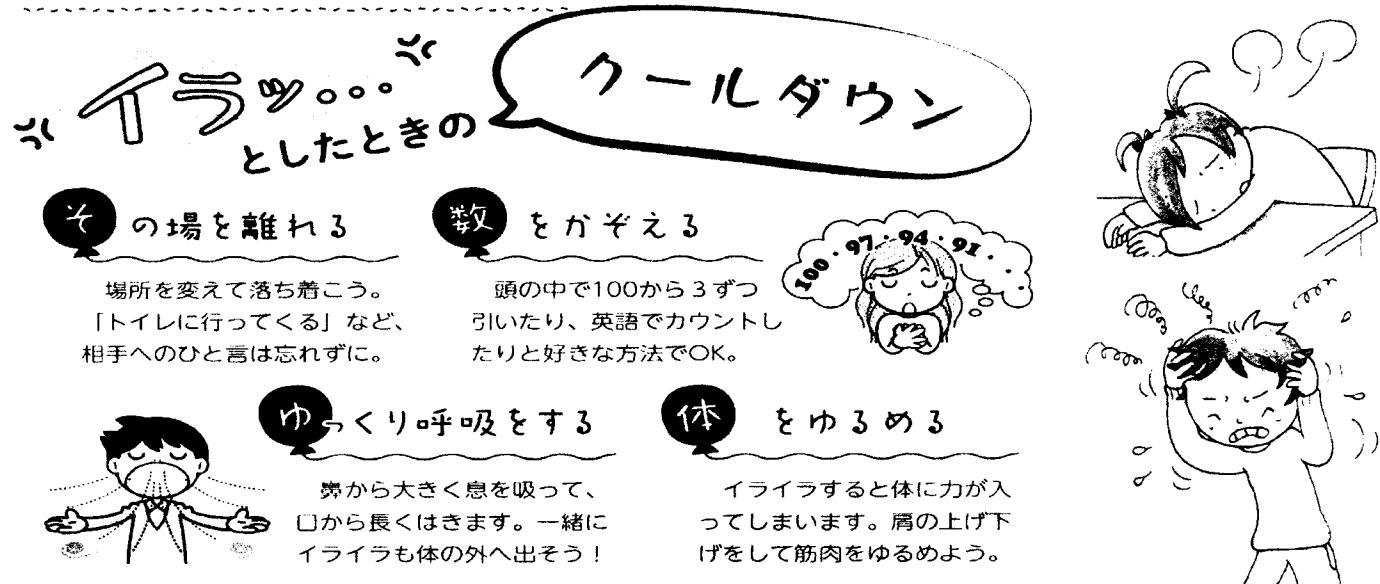
自分の失敗を笑ってみましょう。少し気持ちが楽になって、解決策が見えてくるかもしれません。

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、こころの手当ではいろいろ。「これが正解」というものはありません。

自分に合った手当の方法をさがしてみましょう。

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。



ありがとう は魔法の言葉

友 だちに優しくしてもらつたとき、何かを手伝ってもらつたとき、ちゃんと「ありがとう」と伝えていますか？感謝の言葉を口にすると、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phin 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？



“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かも知れません。友だちとの仲間意識が芽生えるきっかけになつたり、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ていれば、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。「おまえと言わさ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○○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。

