



2026.2.5
正院小学校

1月は「行く」、2月は「にげる」、3月は「去る」と言われるよう、3学期は月日のたつのがとても早く感じられますね。みんなさんは時間を大切にしてすごしていますか。今やらなければならないことは、未来の自分のために必要なことです。あなたの健康づくりも今が一番大切な時です。

2月のめあて：心の健康について考え方

できるかな？

ここ3の 応急手当

手当てが必要なとき



受け入れてもらえなかつたとき



悩みが頭からはなれないとき



自分が嫌いになりそうなとき



ひとりぼっちだと思ったとき

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。

手当て

からだを動かす

ここ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「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、ひとりの時間を作る、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。

2月の予定

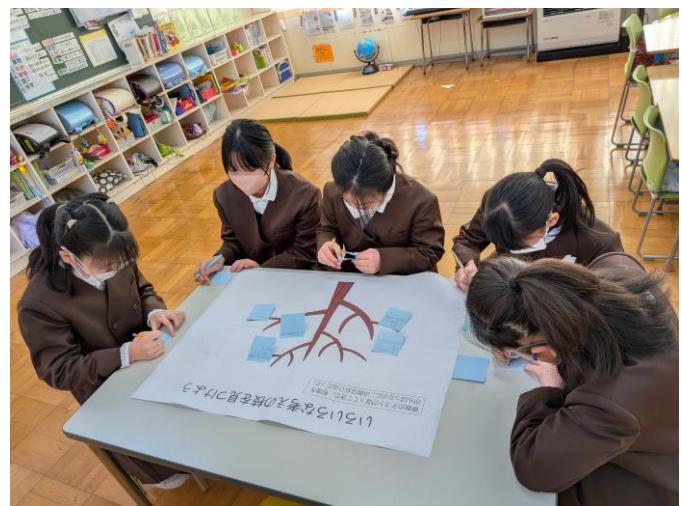
16日(月)～20日(金) バランスアップカード

24日(火)～3月5日(木) お話し時間



こころ みつめよう、心とからだ

1月21日(水)～2月4日(水)に全学年で『こころのサポート授業』を行いました。1・2年生は『きもちはなにいろ』、3年生は『怒りとじょうずにつきあおう』、5年生は『いろいろな考え方の枝を見つけよう』について学習しました。5年生の授業では、頭の中にとっさに思い浮かんだ考えを出すブレインストーミングでは、「テストをがんばったのに、60点だった」という事例に対して、「もっと勉強して見返すぞ」「家で復習しよう」「自学でがんばろう」等前向きな意見がたくさん出ていました。さすがですね。



。。。
 が つ き し な た い け い そ く け つ か
3学期の身体計測の結果

あなたはどれだけ大きくなったのかな？

年 _____

さんは、4月から1月までに、

身長は _____ cm → _____

万円ぶんのびました！

※ () cmになりました

体重は _____ kg → たまご _____ コぶんふえました！

※ () kgになりました

※1万円札を100枚つみあげると、1cmの高さになります。また、1コは約50gです。

。。。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。
 まんえん まい たか やく
 まんえん たまご やく