

和気の宝



和気小学校 保健室 2024. 1. 31

2月のほけんもくひょう



生命の尊さを知ろう

1月1日の能登半島地震から1か月がたちました。みなさんのところとからだの調子はどうですか？
 今回のような大きな災害を経験すると、少し時間がたってからところやからだの調子が悪くなることもあります。それは特別なことではなく、だれにでも起こることがあるものです。時間とともに少しずつ回復していきますが、つらいときには下のような方法で、ところとからだのケアをしてみてください。

こんなときは…	こうしてみよう♪
<ul style="list-style-type: none"> ♥ 体の調子が悪い ♥ 食欲がない 	<ul style="list-style-type: none"> ♥ 病院でみてもらったり、食べられそうなものや好きなものを食べたりして、まずは体の調子を整えましょう。 
<ul style="list-style-type: none"> ♥ なかなかねおれない ♥ ちょっとしたことでもドキッとする ♥ 1人でのいるのがこわい ♥ イライラする ♥ すぐにカッとなる 	<ul style="list-style-type: none"> ♥ リラックス呼吸法などをためてみましょう。 ♥ そばにあると安心するもの（ぬいぐるみやブランケット、クッションなど）をさわって、気持ちを落ち着かせましょう。 
<ul style="list-style-type: none"> ♥ こわい夢をみる ♥ 思い出してつらくなる 	<ul style="list-style-type: none"> ♥ 「この人になら話せそう」と思える大人の人に話を聞いてもらいましょう。 
<ul style="list-style-type: none"> ♥ 自分の経験したことが本当のことと思えない ♥ 悲しいのに涙が出ない ♥ つらくても話さない 	<ul style="list-style-type: none"> ♥ 楽しいことを見つけましょう。 ♥ 楽しいことをしてところとからだのエネルギーがたまったら、できそうなことから少しずつチャレンジしてみましょう。 

学校では毎日がんばる姿を見せてくれているみなさんですが、「実は少ししんどい…」と感じている人は、おうちの人や先生たちに話してみてくださいね。スクールカウンセラーの井元先生とお話したい人も、遠慮なく先生に教えてください。おうちの人から先生に伝えてもらっても大丈夫ですよ。





「生命」とは「いのち」のこと、「尊さ」とは「大切さ」のことです。
 ひとりひとりの「いのち」は何にもかえられない「大切なもの」です。
 自分のことも友達のこと、大切にできると良いですね。

こころの鬼を追い払おう

2月3日は節分。鬼は外！福は内！と豆をまいて、1年の幸福を願う日です。

この「鬼」は「目に見えない怖いもの」を表します。さて、あなたの中にある「鬼」は何ですか？

失敗するんじゃないか

自分のことが嫌い

怒られたらどうしよう…



怖いものはこころの中に住みつき、あなたを後ろ向きな気持ちにさせてしまうことがあります。

そんなあなたは、自分をほめることを習慣にしてはどうでしょう。1日の終わりに、「今日もいっぱいがんばった！」と自分をほめてあげるのです。

さあ、言葉の「豆」をまいて、こころの「鬼」を追い払いましょう！



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

あっちいこう

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

グ×だ

まだ

自分のことが嫌いになりそうなとき

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、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。