

和気の宝



和気小学校 保健室 2025. 1. 31

2月のほけんもくひょう



生命の尊さを知ろう



「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、家族や友達のことも、大切にできると良いですね。
今各学年で取り組んでいる、「こころの自己調整力を育むプログラム」
(ハートフルタイム)も、自分と相手を大切にする力を育てるための
ものです。ぜひうちでもやってみてくださいね。

できて
いるかな？

やさしさデバンゴ

いつもの自分を振り返って、
〇をつけてみましょう。
ぐへん当ではまるかな？



こころの鬼を追い払おう

2月2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、あなたの中にいる「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

手当てが必要なとき

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。

自分に合った手当ての方法をさがしてみましょう。



受け入れてもらえなかったとき



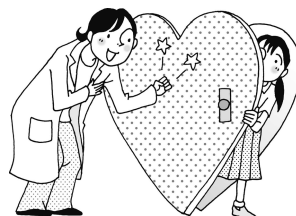
悩みが頭からはなれないとき



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



「つらい」「しんどい」「くるしい」「かなしい」「ふあん」「もやもや」など、うまく説明できない気持ちをかかえていて、どうしたらいいかわからない人は、話しやすい先生に声をかけてください。いつでも先生たちが力になります☺