

ほけんだより

# 和氣の宝

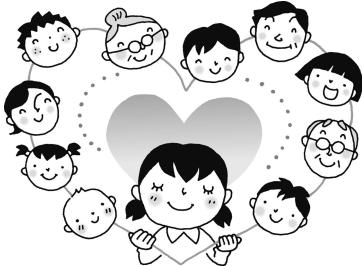


和氣小学校 保健室 2025. 1. 31

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。ぜひおうちでもやってみてくださいね。

でき  
て  
いる  
かな?

## やさしさピンゴ

いつもの自分を振り返つて、  
〇をつけてみましょう。  
いくつ当てはあるかな?



# 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？

失敗するんじやないか

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

あっかいこう



受け入れてもらえないかったとき

悩みが頭からはなれないとき

ダメだ

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

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つた別の考えを発見できるかもしれません。

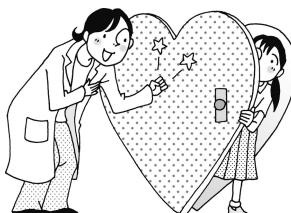
笑い飛ばす



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。



「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☺