

おうちのひとといっしょによみましょう！



まだまだ寒いこの時期ですが、日も少しずつ長くなってきました。土の中では、草花が芽を出すための準備を始めています。みんなも春に向けて、今から色々な準備をしておきましょう。そろそろ花粉症にも注意が必要ですね。



ココロの心にも気をつけて...

ココロの心のかげ?? と思ったりもいるかもしれませんね。身体だけではなく、ココロの心のかげを引くことがあります。

ココロのかげの症状

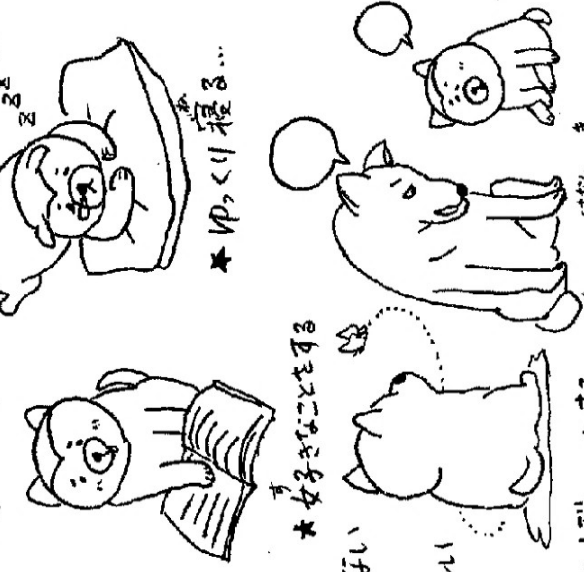
- 食欲がない
- あまりよく眠れない
- 体がだるい
- やる気が出ない など...

ココロのかげの原因

- 友だちとケンカをした
- いじわるなことがある
- うまく気持ちを伝えられない
- 習いごとや勉強でいそがない



ココロのかげの治療法



★女子なことをする

★友だちに話を聞いてもらう

ココロのかげもこじらせると長引くことがあります。

ココロの心がつかれてるな... と思ったり早めに相談しましょう！

ココロもぼかぼか大作戦!!

作戦1

ふわふわ言葉をつかう

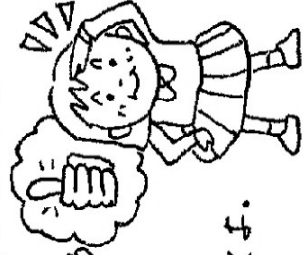


「ありがとう」や「大丈夫?」「いいね」と優しい言葉を選ぼう*

作戦2

いいところをさがしてみる!

友だちや自分のいいところ
に目を向けてみよう!



イライラする気持ちも落ちようよ。

イライラと上手につきあおう!



思い通りにならなくて、イライラしたり、いやな言い方をされて「ムッ」としたり... 「怒り」は誰のせいにもあるものです。

ただイライラに振り回されてしまうと、毎日が楽しくなくなってしまう。上手につき合おうには、どうしたらいいでしょうか?

イライラしたときのクールダウン...

その場を離れる
「数」をかぞえる
2. 3. 4. 5.

場所を変えて落ちつき

「トイレに行く」など

相手のひと言は忘れずに

VP くり呼吸をする

鼻から大きく息をすって、口から長く息を出そう! 一緒に体の外へ出そう!

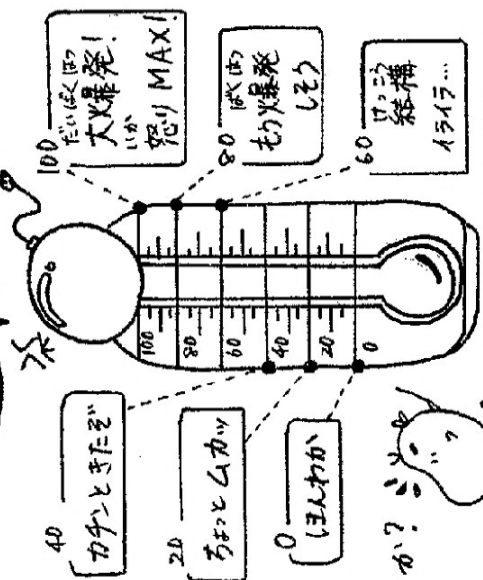
VP 本体をゆるめる

イライラすると、体に力が入ってしまいます。肩の上げ下げをいっしょにゆるめよう!

「ほげんじのひりぞ」

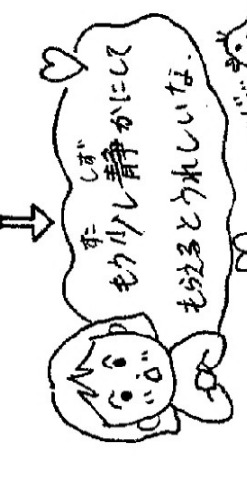
先生、14日はバレンタインです!」
先生、6年生の女の子に声をかけられました。
チョコを渡したい人がいるのかな...? と想像いつ、今年は何チョコが流行するだろうと悩んでいます。本命チョコ、友チョコ、たっさんの人の思いが届くといいですね...

イライラ温度計



同じ出来事でも、人によってイライラの温度はちがいます!

I x セージ 気持ちを上手に伝えよう!



おうちの方へ

日比良、新型コロナウイルス感染症に伴う対応へのご協力、ありがとうございます。毎朝の健康観察やカードへの記入をいただいているおかげで、安心して一日をスタートすることができています。学校では発熱があった場合は、念のため解熱後2日間はお休みをしていただいております。引き続き、ご協力をお願いします。