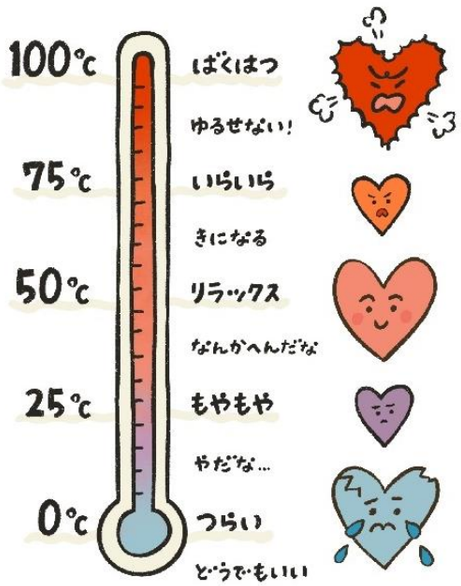
ほけんだより 2月号

令和７年２月
小山小学校
保　健　室

あなたの心は健康かな？

こころの温度計



日々を過ごす中で、自分にとって嫌なことがあると、「怒り」が湧いてくるかもしれません。怒りはうまく表現できないと、相手との関係が悪くなったり、自分を責めて自信をなくしたりします。

実は、怒りの裏には「本当の気持ち」が隠されています。怒りが湧かなければ、「本当の気持ち」には気づくことができないときもあります。

ですので、「怒り」は悪い気持ちではなく、あなたを守る大切なものなのです。あなたが怒ってしまう時は、きっと怒りの奥にある「本当の気持ち」を理解してもらいたいのではないでしょうか。

でも、怒りをコントロールすることって難しい。まずは自分がどのような気持ちなのか考えましょう。

あなたの今の心の温度はどのくらいですか？

キーワードは・・・心の手当て

1 からだをうごかす

心も体もリラックスさせる効果があります。

2 深呼吸をする

息を吸う前に、口から息を吐き出してしまうのがおすすめです。

3 気持ちを紙に書く

自分の感じたことを素直に書くことで、自分と向き合うきっかけになります。

4 笑う

体の中の幸せホルモンが生まれて、相手も自分も幸せな気持ちに！

じぶんにあった
心の手当てをみつけよう

つらいこと悲しいことがあってきずついても、立ち直る力があなたにはあるはず！

気持ちの良い言葉を使おう

友だちにどっちの言葉をたくさん使っていますか？

ださい　あっち行け　どうでもいい　キライ　バカ

ありがとう　スキ　手伝うよ　大丈夫？　おめでとう

左側の言葉は、相手の心が傷ついたり、悲しくなる言葉です。右側の言葉は、相手が勇気づけられたり、明るい気持ちになる言葉です。

あなたも、失敗した時に「ださい」と笑われて悲しくなったことや、友だちのためにした行動に「ありがとう」と言われてうれしくなったことがあるのではないでしょうか。同じように、あなたの言葉にも相手の気持ちを変える大きな力があります。

日頃から「どんな言葉を使うと相手が喜ぶかな？」と考えるようにすると、きっとずっと仲良くいられますよ。

しあわせみーつけた！

２月のしあわせテーマ：言えて嬉しい気持ちのありがとう

始業式では、「ありがとう」でいっぱいの小山小にしましょう！という話をしました。１月の“言われて嬉しい気持ちのありがとう”を紹介します。

「階段が汚れていたので掃除していたら、ありがとうと言われて嬉しかった」
「クラブのあとの、ありがとうございました！のあいさつで嬉しい気持ち」
「困っている人を助けてありがとうと言ってもらえた」「何気ない日常でありがとうを言ってもらえている！」などなど。

保健室の先生は、けが・病気の手当てをしたあと教室へ戻っていくとき「ありがとうございました」と言えるみなさんが素敵だなぁと思います！

保護者の方へ

市内では、インフルエンザと同時並行で新型コロナウイルス感染症も流行しています。県内では、ノロウイルスの集団感染が出ています。本校では、教職員の手洗いの呼びかけ・換気・加湿等の対策を徹底してします。また、保健委員会ではエチケット袋・ハンカチのチェック習慣を設け、自分でも対策ができるように呼びかけています。

保護者の皆様におきましては、エチケット袋の作成・毎日のハンカチの準備等ご協力いただきありがとうございます。まだまだ低温・低湿の時期は続きますので、引き続きご家庭でも朝の健康観察のご協力をよろしくお願いいたします。