

ほけんだより 2月号

上岩出小学校 2023年2月1日 ほけんしつ発行

2月4日は立春。この日から春分までの間に吹く、暖かくて強い南風のことを「春一番」と言います。春の訪れを感じる名前ですが、竜巻などを引き起こすこともあり、注意が必要です。

また、次の日には冷たい空気が流れ込んでくることも多く、まだまだ寒さには気をつけたい時期。暖かくして、春が来るのを待ちましょう。

あなたの♡こころ♡は、健康かな？

心のカゼにも
気をつけて



こころのカゼの症状

食欲がない・眠りが浅い・体がだるい
やる気がでない など

こころのカゼの原因

友達とけんかをした・心配なことがある
うまく気持ちを伝えられない・習いごとや勉強で忙しい



きずの手当てはすぐに患いつくけど
「こころの手当て」が必要なときはどうしたらいいのかな？

からだを動かす

心も体もリラックスさせる効果があります。疲れすぎないくらいの軽い運動がおすすめ！



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。



深呼吸する

ゆっくり、5秒かけて鼻から息を吸って、10秒かけて口から息を吐きましょう。気持ちが落ち着きます。



笑う

脳が活発になったり、幸せな気分になったり、血のめぐりがよくなったりするなど、良い効果がたくさんあります。



ほかに、誰かに相談する、本を読む、たくさん寝る、おいしいものをたくさん食べる、など…自分に合った「こころの手当て」をしよう！
ちなみにわたしの「こころの手当て」は、好きな歌を聴くことだよ。



「ちくちくことば」と「ふわふわことば」

あることばを言われただけで、うれしい気持ちになったり、悲しい気持ちになったりします。「ことば」ひとつで、友達を傷つけることも、助けることもできるのです。

言われてうれしいことばを「ふわふわことば」、言われて悲しいことばを「ちくちくことば」としたら、あなたのまわりにはどちらのことばが多いでしょうか？「ちくちくことば」ばかり言われたら、こころの元気がなくなってしまいます。「ふわふわことば」を使って友達とすごせば、楽しい学校生活を送れます。上岩出小学校が「ふわふわことば」でいっぱいになさせましょう！

言葉の力 こんなとき何と言う？

ひとを元気にする言葉と、いやな気持ちにさせる言葉があります。



◆ こんなとき、どんな言葉をかけますか？ ふわふわ鬼の豆をヒントに考えてみましょう。



もんだい

つぎの4つのことばは、「ふわふわことば」と「ちくちくことば」のどちらでしょうか。□の中に答えを書きましょう。

【だいじょうぶ・うざい・きもい・上手だね】



ふわふわ
ことば



ちくちく
ことば