



2月の保健目標 仲良く楽しい学校生活を送ろう。

R3/02 新井小 ほけんしつ



～保護者の方へ～

年度末が近付いてきました。学校でのけがでスポーツ振興センターの用紙をお使いになった場合は、なるべくはやめに学校までご提出ください。

またご利用にならず、用紙をお持ちの場合はそのままご返却ください。よろしくお願いいたします。

できるかな？

こころの応急手当

手当が必要なとき



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

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。

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、こころの手当てはいろいろ。「これが正解」というものはありません。

自分に合った手当ての方法をさがしてみましょう。

自分の中の健康を邪魔する鬼を書いてみよう！

- 夜ふかししちゃう鬼
- 歯みがき忘れる鬼
- 好き嫌いの鬼 など

