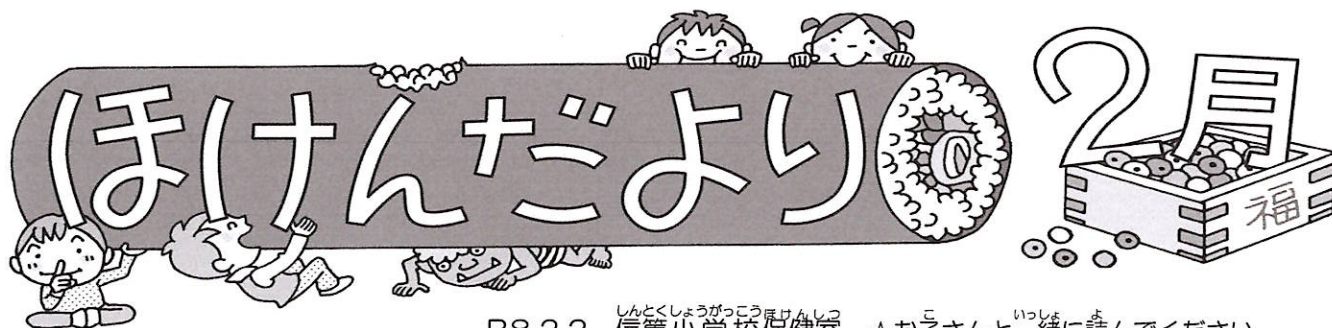




R8.2.2 しんとくしょうがっこうほけんしつ ☆お子さんと一緒に読んでください。

しんとくしょうけんこうチャレンジ

年末年始の予定がたくさんある中、けんこうチャレンジの記入をありがとうございました。みなさんの冬休み中のエピソードを読んでいて、みなさんの楽しさが伝わってきました。気になったのは、朝の歯磨きをしていない人が、けんこうチャレンジを提出してくれた人の30%におよぶことです。寝ている間も、口の中には菌が増えるため、毎朝歯磨きできるといいですね！



2月の保健目標は【思いやりの心をもとう】です。心は目に見えませんが、心と体はとても仲良しです。心に元気がないと、体も元気がなくなってしまうそうです。信篤小のみんなが、元気いっぱい学校生活を送ることができるように、おたがいがやさしさを持って過ごすことが大切です。

友だちにこんなことをしていませんか？

- ☒ 自分の考えを押しつける
- ☒ がんばっていることをからかう

どんなに仲が良くても、笑っていても心は傷ついているかもしれません。

友だちを大切に作るヒント

- ♥ 元気がなかったら、声をかけて話を聞く
- ♥ いつでも感謝の気持ちを伝える

友だちを大切に



友だちに「ど」の言葉が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

てつた手伝うよ

だいじょうぶ大丈夫？

おめでとう

大切なのは相手の気持ちになって考えること。友だちとずっと仲良くしよう。

できるかな？

こころの^{あう きゅう て あて}応急手当

みなさんは、^{ころ}転んでけがをしたら^{あら}洗ってばんそうこうを^は貼ったり、^{ねつ}熱が出てしまったら^{やす}ゆっくり休んで^{たいちよう ととの}体調を整えたりしますよね。では、^{こころ}心が^{つか}疲れてしまったときはどうしますか？
^{からだ おな}体と同じように、^{こころ}心の健康も大切です。もし^{げんき}元気がないときは^{て あ}手当てをする^{ひつよう}必要があります。

手当てが必要なとき



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



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。

だれかにはなしたくなったら・・・

■まずは^{ひと そうだん}おうちの人に相談してみよう。

【 学校では 】

- 担任の先生・学年の先生
 - 保健室の猪又先生
 - スクールカウンセラーの滝瀬先生
 - スクールソーシャルワーカーの榊先生
 - 野田教頭先生
 - 福地校長先生
- ・・・など

☆学校にいる先生は、だれにでも相談OK！☆



【 その他の場所では 】

- チャイルドライン●（相談料・通話料無料）
（18さいまでの子どもせんよう）
☎ 0120-99-7777
🕒 毎日 16時～21時まで

- こころの健康相談●（相談料・通話料無料）
☎ 0800-170-5686
🕒 月～金 9時～21時
土・日・祝 10時～18時

大人の相談窓口
もあります！

