

ほけんだより 2月

No.13

2月の保健目標

けんこう こころ
健康な心をもとう

令和4年2月1日（火） 兼次小学校保健室



「鬼は外～！福は内～！」2月3日は節分ですね。皆さんはどんな鬼を追い出し、どんな福を招き入れるでしょうか？保健室では、体や心の不調を外に追い出し、みなさんの笑顔をいっぱい招き入りたいです！
新型コロナウイルス感染症が心配な毎日ですが、「マスク・手洗い・食事や睡眠をしっかりとり・人との接触・密接をさける」を心がけていきましょう。
2月は「逃げる月」と言われています。一日一日を大事に過ごしていけたらいいですね。

2月の保健目標は「健康な心をもとう」です。体の健康も大事ですが、体がどんなに健康であっても心が健康でないと日常生活も元気に過ごすことができません。

2月は心の健康を意識して、「自分の心は健康かな」と心の健康観察をして過ごしてみてください。



今日の心のお天気は？
自分の心の様子を表現する「心のお天気」保健室前には、心の天気は？という掲示で自分の心を確認できるようにしています。

まだまだ寒い冬

こころもぽかぽか大作戦

作戦1

ふわふわ言葉を使う

「ありがとう」や「大丈夫？」「いいね」と優しい言葉選びを。言われた人も言った人もこころが温まるよ



作戦2

いいところを探してみる

友だちや自分のいいところを目を向けてみよう。イライラする気持ちも落ちつくよ



イライラしたとき、どう対応していますか？

イライラしてカーっとなったとき、あなたはどのようにしていますか。人に当たったり、物に当たったりしていませんか？イライラしたとき、自分で対処することができます。下の方法に対処法を紹介します。試してみてください。

イラッとしたときのクールダウン

そ の場を離れる
場所を変えて落ち着こう。「トイレに行く」など、相手へのひと言は忘れずに。

数 をかぞえる
頭の中で100から3ずつ引いたり、英語でカウントしたりと好きな方法でOK。



ゆ ゝくり呼吸をする
鼻から大きく息を吸って、口から長くはきます。一緒にイライラも体の外へ出そう！

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。肩の上げ下げをして筋肉をゆるめよう。

アイメッセージで気持ちを上手に伝えよう

Youメッセージ

ちょっと静かにしてよ！

なんで連絡くれなかったの？

Iメッセージ

もう少し静かにしてもらえるとうれしいな

連絡を楽しみにしてたから、さみしかったな

「あなた」が主語の「Youメッセージ」ではなく、「わたし」を主語にした「Iメッセージ」で話せば、相手を責めずに自分の気持ちやお願いを伝えられますよ。

