

ほけんだよ！

がつごう
10月号

令和6年10月 一宮市立木曽川東小学校

おうちの人と読みましょう。

2学期が始まり、1か月が経ちました。みなさんの「体」と「心」は健康ですか。毎日を元気に楽しくすごすために、体はもちろん、心の健康を保つことも大切です。けがをしたときに傷口を洗うなどして傷の手当てを行うように、心に元気がないとき、心が傷ついたときにも手当てが必要になります。おすすめの方法を紹介するので、自分に合うものを見つけてみてくださいね。

♡ 相談する

家族・友だち・先生など、話しやすい人に相談してみましょう。気持ちが落ちついたり、解決の方法が見つかったりするかもしれませんよ。



♡ 好きなことをする

本を読む、絵を描く、好きな音楽を聴く、歌を歌う、好きなものを食べるなど、好きなことをして気分転換をしてみましょう。



♡ 体を動かす

運動には、心と体の両方をリラックスさせる効果があります。疲れすぎないように、「すっきりした！」と思えるくらいがちょうどいいです。



♡ 生活リズムを整える

心が疲れているときこそ、生活リズムを整えてみましょう。心と体はつながっています。心が健康であるためには、体の調子を整えることが大切です。



♡ 紙に書いてみる

不安や悩みを紙に書き出してみることで、自分の頭の中が整理され、気持ちが落ち着くことがありますよ。



♡ 深呼吸をする

不安や緊張が強くなると、呼吸が浅くなってしまふことがあります。ゆっくりと呼吸をして、肩の力を抜いてみましょう。



♡ 笑う

笑いには、ストレスを解消する、免疫力を高める、脳の働きをよくするなど、心にも体にも良い効果がたくさんあります。大笑いしなくても、笑顔でいることで効果があるそうですよ。



♡ ゆっくり休む

心にも休みは必要です。睡眠をたっぷりとって、すっきりした気持ちで考えると、また違う考えが見つかるかもしれません。早寝、早起きをして、朝日をあび、朝ご飯をしっかり食べるとさらにすっきりしますよ。



目を大切にできているかな？〇×クイズ

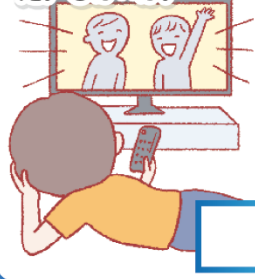
見にくいときは顔を近づけてみるといい。〇か×か。



集中しているときは長時間使っても目は疲れにくい。〇か×か。



リラックスした姿勢で見るのはいいことだ。〇か×か。



暗いところで本やタブレットを見ると目が疲れる。〇か×か。



こたえ：左から順番に×、×、×、〇



自分の気持ちをよく知ろう！



1 「うらみ」という気持ちについて知ろう！

〇 「うらみ」という気持ちについて

「うらみ」という気持ちは、いやなことがあったとき、ひどい目にあったときにゆっくり現れます。「いかり」という気持ちがおさまった後、「自分は全然悪くないのに」とか「相手のせいでこうなった」という気持ちがわいてくると、「うらみ」という気持ちが出てきます。「うらみ」という気持ちがおさまるまでには時間がかかることが多いです。

〇 「うらみ」と関係のある言葉

ねにもつ

目のかたきにする

かたきをうつ

うらめしい

〇 「うらみ」という気持ちが出てくる場面

- 友だちに「もう遊ばない」と言われたとき
- 兄弟げんかをして自分だけ怒られたとき



〇 こんなことに気をつけて！

だれかをうらみそうになってしまったときには、落ちついて思い返すといいです。「自分はぜったいにまちがってない？」「相手だけが悪いの？」。自分にも、少しは問題があったかもしれないと気づけば、うらみは消えていきます。