

ほけんのひろば 2月号

令和5年2月7日 北区立浮間小学校 保健室

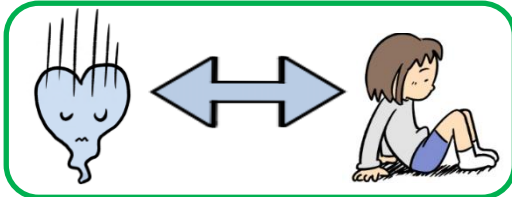
～2月の保健目標～

心の健康を考えよう

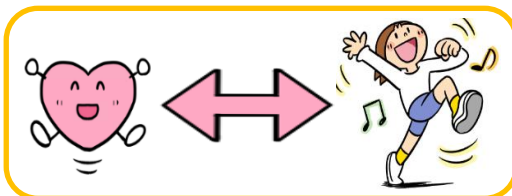
「心」と「体」は仲良し

心は目には見えません。でも、心と体はとも仲良しで、深く関係しています。

どうということかという・・・



心に元気がないときは、体の元気がなくなってしまったり、反対に、体の調子が悪いときに心の調子が悪くなったりすることがあります。



また、好きなことを考えると元気が出たり、体の調子がいいと何でもやる気になったりします。

そのほかにも、うれしいときには思わず飛び跳ねたり、はずかしいときには顔が赤くなったりしますね。緊張すると心臓がドキド



キしたり、心配なことがあるとおなかが痛くなったりすることもあります。

このように、心と体がつながっているような、そんな経験をしたことはないですか？



体の調子から、心のSOSサインに気付くこともあります

自分では気が付かなくても、心が疲れていたり、不安なことや心配なことが心にとまっていたりすると、最初は体調に現れてくることがあります。

食欲がない

顔色が悪い

なかなか眠れない

集中できない



頭やおなかが痛くなる

落ち着かない



わけもなくムカつく

友達と遊ばなくなった

体がだるい

などなど

このようなことがあるからといって、必ずしも心のSOSサインとは限りません。ただ、これまでなかったのに、このような状態が長く続くような場合は、心の疲れかもしれないと原因を考えてみたり、誰かに相談してみたりすることをおすすめします。

ふわふわことば

あいうえお

「ふわふわことば」とは、言われるとうれしくなり心^{こころ}がポカポカとあたたかくなる言葉です。反対に、心をちくちく刺すようなイヤな気持ち、悲しい気持ちになる言葉を「ちくちくことば」といいます。

友達との間に「ふわふわことば」がいっぱい行き交うと、言われた人も、言った人も、周りの人も、みんなが幸せな気持ちになれますね。



ほかに、どんな「ふわふわことば」があるかな？

できているかな？

やさしいことば

<p>ありがとう</p> <p>感謝の気持ちを伝えて</p>	<p>じょうずだね</p> <p>友達のいいところを見つけられる</p>	<p>おまえ</p> <p>言葉づかいに気を付けて</p>
<p>かしてあげるよ</p> <p>困っている人に親切にできる</p>	<p>おはよう</p> <p>元気よくあいさつをしている</p>	<p>だいじょうぶ？ げんき 元気だして</p> <p>相手の気持ちを考えられる</p>
<p>あいて 相手の方を見て話を聞いている</p>	<p>しつれいします</p> <p>礼儀やマナーに気を付けて</p>	<p>ごめんね</p> <p>すなおに謝ることができる</p>

いつもの自分を振り返って〇を付けてみましょう。いくつ当てはまるかな？