

ほけんだより



令和6年
2月2日
千里丘小
ほけんしつ
保健室

** 心ココロってなあに? **

誰だれにでも、どこかにはあるはずなのに、見えないし、触れることもできないもの。それが心ココロです。形かたちがないのに、何気ない一言で傷きずついたり、元気げんきになったりする不思議ふしぎなもの。時には自分じぶんのものすらわからなくなることもありますね。悲しい思いおもをした時には苦くるしくなるけど、「楽しい」「うれしい」思いおもを感じられるのも心ココロがあってこそです。

傷きずつきやすいものだから思いやりを持って、お互いの心ココロが元気げんきになれるようなコミュニケーションをしてくださいね☆

心ココロと体からだはつながっている

リラックスすると心臓しんぞうがゆっくり打つ

緊張きんちょうするとトイレに行きたくなる

悩みなやみがあると食欲じきよくが無なくなる

はずかしいと顔かおが赤あかくなる

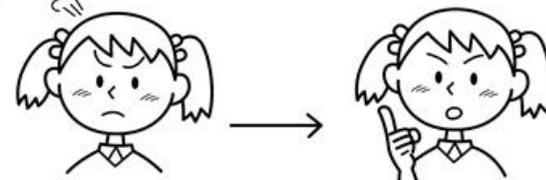
プレッシャーおおが大きいとどきどきしたり、気分きぶんが悪わるくなったりする

自分のいいところをさがしてみよう

短所たんしょだと思おもっても見方みかたを変えれば長所ちがしょになります。
例えば



自分じぶんのいいところをさがしてみよう。
友だちとも同士どうしで相手あいてのいいところをさがしてみてもいいですね。



気が短みじかい → 決断けつだんが早い



消極しょうきよく的 → 慎重しんちょう

なやみごとができたたら...

悩みなやみが生まれたとき、どうしていますか？



自分じぶんで解決かいけつしようと努力どりよくすることも大切たいせつですが、一人ひとりで解決かいけつできないときはほかの人の助けたすけをかりることも大切たいせつです。人に話はなしをするだけでも気きが楽らくになったり、思いおもがけない解決かいけつ法ほうがみつかるかも知れませぬ。



親おや・友達ともだち・先生せんせいなどに相談そうだんする！

自分じぶんでがんばる！ 一人ひとりで悩なやまずに、誰だれかに相談そうだんしてみましよう♪

免疫めんえき力りよくアップ!

笑わらうと、体からだに侵入しんにゆうしたウイルスや細菌さいきんをやっつけてくれるナチュラルキラー細胞さいぼうがパワーアップ！ 風邪かぜなどにかかりにくくなります。

笑わらって

体からだも心こころも元げん気き

自分じぶんもみんなも幸せしあわせに!

笑わらうと、脳のうから幸せホルモンしあわが分泌ぶんびつされてプラス思考しこうに。笑わらっているあなたを見た周りまわりの人もきつと笑顔えがおになります♪



心ココロはいろんな合図あいずをだしてくれています。

自分じぶんの心ココロの状態じょうたいを知るのも、心ココロとうまくつきあうポイントです☆