

# ほけんだより

令和6年2月 一宮小学校 保健室

今年(ことし)は2月4日に立春(がつか)を迎え(か)ますが、「春(はる)」とは名(な)ばかりで、まだ(まだ)寒い日(ひ)が続(つづ)きますね。さて、2月の保健目標(ほけんもくひょう)は『心の健康(こころのけんこう)を考(かんが)えよう』です。嬉(うれ)しかったり、悲(かな)しかったり、ドキドキしたり・・・毎日(まいにち)体(からだ)とともに成(せい)長(ちやう)している心(こころ)について考(かんが)えてみ(み)ましょう。

## ----- できるかな **心(こころ)の手当(てあ)** -----

血(ち)が出(で)たところ(ところ)にはばんそうこう(ばんそうこう)を貼(は)ったり、熱(ねつ)がある(ある)ときはゆっ(ゆ)っくり休(やす)んだりしますね。では、心(こころ)が傷(きず)ついてしまった(しまった)ときはどう(どう)でしょう。体(からだ)と同じ(おな)ように、心(こころ)にも手(て)当(あ)ては必(ひつ)要(よう)です。

### ♥相談(そうだん)する

家族(かぞく)・友(とも)だち・先(せん)生(せい)など、話(はな)しやす(やす)い人(ひと)に相(そう)談(だん)してみ(み)ましょ。気(き)もちが落(お)ち着(つ)いたり、解(かい)決(けつ)の方(ほう)法(ぽう)が見(み)つかったりする(する)かもし(も)しれ(れ)ませ(せ)ん。

### ♥笑(わら)う

笑(わら)いには、免(めん)疫(えき)力(りき)を高(たか)める、ス(す)トレス(れす)を解(かい)消(しょう)する(する)など、心(こころ)にも体(からだ)にもい(い)い働(はたら)き(き)がた(た)く(く)さ(さ)んあ(あ)りま(ま)す。実(じつ)は、「作(つく)り笑(わら)い」でも効(こう)果(か)があ(あ)る(る)そ(そ)う(う)で(で)す。

### ♥体(からだ)を動(うご)かす

心(こころ)と体(からだ)をリラ(り)ク(く)ス(す)さ(さ)せる(せる)効(こう)果(か)があ(あ)りま(ま)す。疲(つか)れ(れ)ず(ず)ぎ(ぎ)な(な)い(い)よ(よ)う、「す(す)っ(っ)き(き)り(り)し(し)た(た)！」と(と)思(おも)え(え)る(る)く(く)ら(ら)い(い)が(が)ち(ち)や(や)う(う)ど(ど)い(い)で(で)す。

### ♥す(す)き(き)な(な)こ(こ)と(と)を(を)す(す)る



本(ほん)を(を)読(よ)む、絵(え)を(を)か(か)く、ペ(ペ)ット(と)とあ(あ)そ(そ)ぶ、す(す)き(き)な(な)も(も)の(の)を(を)食(た)べる(べる)な(な)ど、す(す)き(き)な(な)こ(こ)と(と)を(を)し(し)て(て)気(き)分(ぶん)を(を)変(か)え(え)て(て)み(み)ま(ま)しょ(う)。

### ♥ゆ(ゆ)っ(っ)り(り)休(やす)む

心(こころ)にも休(やす)み(み)は(は)必(ひつ)要(よう)で(で)す。睡(すい)眠(みん)を(を)た(た)っ(っ)ぷ(ぷ)り(り)と(と)っ(っ)て(て)、す(す)っ(っ)き(き)り(り)し(し)た(た)心(こころ)で(で)考(かんが)え(え)る(る)と、ま(ま)た(た)ち(ち)が(が)う(う)考(かんが)え(え)が(が)見(み)つ(つ)か(か)る(る)か(か)も(も)し(し)れ(れ)ませ(せ)ん。

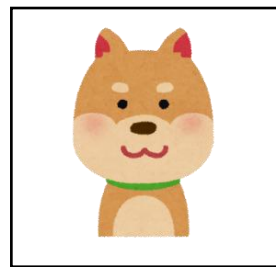
### ♥紙(かみ)に(に)書(か)いて(いて)み(み)る

不(ふ)安(あん)や(や)悩(なや)み(み)を(を)書(か)く(く)こ(こ)と(と)で、心(こころ)の整(せい)理(り)が(が)で(で)き(き)ま(ま)す(す)よ。

 心(こころ)の手(て)当(あ)て(て)方(ほう)法(ぽう)は(は)さ(さ)ま(ま)ざ(ざ)ま(ま)で(で)、「こ(こ)れ(れ)が(が)正(せい)解(かい)」と(と)い(い)う(う)も(も)の(の)は(は)あ(あ)り(り)ませ(せ)ん。  
自(じ)分(ぶん)に(に)合(あ)った(った)方(ほう)法(ぽう)を(を)探(さが)し(し)て(て)み(み)て(て)く(く)だ(だ)さ(さ)い(い)ね(ね)。

# みんなちがって、あたりまえ

①突然(とつぜん)ですが、この絵(え)を(を)み(み)て(て)く(く)だ(だ)さ(さ)い。



②ど(ど)んな(んな)こ(こ)と(と)を(を)思(おも)い(い)う(う)か(か)べ(べ)ま(ま)し(し)た(た)か(か)。



かわ(かわ)い(い)い(い)な(な)あ(あ)。  
う(う)ち(ち)で(で)か(か)っ(っ)て(て)る(る)ポ(ポ)チ(ち)に(に)  
そ(そ)っ(っ)くり(り)!



な(な)で(で)よ(よ)う(う)と(と)し(し)た(た)ら(ら)、ほ(ほ)  
え(え)ら(ら)れ(れ)た(た)こ(こ)と(と)が(が)あ(あ)っ(っ)  
て(て)、こ(こ)わ(わ)か(か)っ(っ)た(た)な(な)あ(あ)。

みな(みな)さん(さん)は(は)ど(ど)う(う)で(で)す(す)か(か)。同(おな)じ(じ)絵(え)や(や)場(ば)面(めん)を(を)見(み)て(て)も、一(ひとり)人(ひとり)一(ひとり)人(ひとり)思(おも)い(い)う(う)か(か)べ(べ)る(る)こ(こ)と(と)は(は)ち(ち)が(が)い(い)ま(ま)す。心(こころ)に(に)は、人(ひと)それぞれ(それぞれ)ち(ち)が(が)い(い)が(が)あ(あ)り(り)ま(ま)す。だ(だ)か(か)ら、「〇〇(〇〇)で(で)当(あた)り(り)前(まえ)」「普(ふ)通(つう)は(は)こ(こ)う(う)す(す)る(る)」な(な)ど(ど)と(と)決(き)め(め)つ(つ)け(け)る(る)と、思(おも)い(い)ち(ち)が(が)い(い)や(や)け(け)ん(ん)か(か)に(に)な(な)っ(っ)て(て)し(し)ま(ま)う(う)か(か)も(も)し(し)れ(れ)ませ(せ)ん。

人(ひと)の(の)心(こころ)は(は)見(み)え(え)な(な)い(い)の(の)で(で)、わ(わ)か(か)ら(ら)な(な)い(い)の(の)が(が)当(あた)り(り)前(まえ)で(で)す。だ(だ)か(か)ら、自(じ)分(ぶん)の(の)気(き)も(も)ち(ち)を(を)言(ことば)葉(は)で(で)伝(つた)え(え)る(る)こ(こ)と(と)が(が)大(たい)切(せつ)で(で)す。そ(そ)して、「相(あ)い(い)手(て)は(は)ど(ど)う(う)思(おも)っ(っ)て(て)い(い)る(る)の(の)か(か)な(な)」「こ(こ)う(う)言(い)わ(わ)れ(れ)た(た)ら(ら)ど(ど)う(う)思(おも)う(う)か(か)な(な)」と、相(あ)い(い)手(て)の(の)気(き)も(も)ち(ち)に(に)な(な)っ(っ)て(て)考(かんが)え(え)て(て)み(み)る(る)こ(こ)と(と)も(も)大(たい)切(せつ)で(で)す(す)ね(ね)。

## ぽかぽかだより No.11



わ(わ)ら(ら)か(か)ど(ど)ん(ん)に(に)は(は)福(ふ)来(きた)る(る)!

い(い)よ(よ)い(い)あ(あ)と(と)少(すこ)し(し)で(で)こ(こ)の(の)学(がく)年(ねん)も(も)最(さい)後(ご)に(に)な(な)り(り)ま(ま)す(す)ね(ね)。こ(こ)の(の)学(がく)年(ねん)や(や)ク(く)ラ(ら)ス(す)で(で)の(の)思(おも)い(い)出(で)を(を)い(い)っ(っ)ぱ(ぱ)い(い)つ(つ)く(く)っ(っ)て(て)く(く)だ(だ)さ(さ)い(い)ね(ね)。そ(そ)して、新(あたら)しい(しい)学(がく)年(ねん)や(や)生(せい)活(かつ)に(に)向(む)か(か)っ(っ)て(て)、心(こころ)と(と)体(からだ)の(の)ウ(ウ)ォ(ォ)ー(ー)ミ(ミ)ン(ン)グ(グ)ア(ア)ッ(ッ)プ(プ)を(を)し(し)始(はじ)め(め)ま(ま)しょ(う)。

### 魔法(まほう)の(の)言(ことば)葉(は)「あ(あ)り(り)が(が)と(と)う(う)」を(を)伝(つた)え(え)よう

友(とも)達(だ)や(や)家(か)族(ぞく)、学(がく)校(こう)の(の)先(せん)生(せい)、地(ち)域(いき)の(の)人(ひと)が(が)や(や)さ(さ)しく(しく)助(たす)け(け)て(て)く(く)れ(れ)た(た)り(り)、声(こゑ)を(を)か(か)け(け)て(て)く(く)れ(れ)た(た)り(り)し(し)た(た)と(と)き(き)は(は)、「あ(あ)り(り)が(が)と(と)う(う)」と(と)伝(つた)え(え)ま(ま)しょ(う)。そ(そ)して、だ(だ)れ(れ)か(か)が(が)困(こま)っ(っ)て(て)い(い)る(る)こ(こ)と(と)、な(な)や(や)ん(ん)で(で)い(い)る(る)こ(こ)と(と)も(も)、や(や)さ(さ)しく(しく)声(こゑ)を(を)か(か)け(け)て(て)あ(あ)げ(げ)て(て)く(く)だ(だ)さ(さ)い。相(あ)い(い)手(て)だ(だ)け(け)で(で)なく、自(じ)分(ぶん)の(の)心(こころ)が(が)や(や)さ(さ)しい(しい)気(き)持(も)ち(ち)や(や)う(う)れ(れ)しい(しい)気(き)持(も)ち(ち)、幸(しあ)せ(せ)な(な)気(き)持(も)ち(ち)に(に)な(な)れ(れ)ま(ま)す。

な(な)や(や)み(み)を(を)聞(き)い(い)て(て)く(く)れ(れ)て(て)、「あ(あ)り(り)が(が)と(と)う(う)」

た(た)す(す)助(たす)け(け)て(て)く(く)れ(れ)て(て)「あ(あ)り(り)が(が)と(と)う(う)」

ね(ね)ん(ん)か(か)ん(ん)「あ(あ)り(り)が(が)と(と)う(う)」  
あ(あ)たら(たら)し(し)い(い)学(がく)年(ねん)に(に)な(な)っ(っ)て(て)も(も)  
よ(よ)ろ(ろ)しく(く)ね(ね)

