

# ほけんだより



令和6年2月5日

高田小学校

保健室

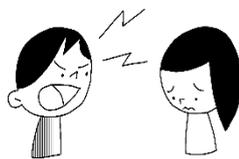
1月は雨がふったり雪がふったりと、寒い日が多かったですね。寒かったりお天気が悪かったりすると、体調をくずすだけでなく、気分も下がり気味になるようです。しっかり自分の体と心の調子をととのえて、寒さに負けないように過ごしていきましょう！

## ☆☆☆自分の気持ちと言葉をコントロールしよう☆☆☆

学校にいと、「大丈夫？」「ありがとう」「すごい！」などうれしくなる『ふわふわ言葉』がたくさん聞こえてきます。しかし、「バカ」「しね」「ふざけんな」など、悲しくなる『チクチク言葉』も聞こえてきます。こういうチクチク言葉は、言われた本人ももちろん悲しいし傷つきますが、まわりで聞いている人もイヤな気持ちになります。そして、最後は自分に返ってきます。「バカ」と言う人は「バカ」と言われるし、もしかしたら「あの子はイヤなことを言うから、一緒にいたくない…」と思われるかもしれません。

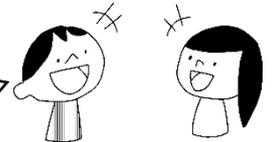
### チクチク言葉

バカ・アホ・しね・ふざけんな・  
つまんな・あっちいけ



### ふわふわ言葉

大丈夫？・ありがとう・ごめんね・  
すごい！・いいね・ナイス・一緒に  
にしよう・話聞こうか



### 『怒りをのりこえる6秒ルール』というのを知っていますか？

人間のカッととなる怒りは、一瞬のもので、しだいに落ち着いていくと言われていいます。

イヤなことがあって口から「チクチク言葉」が飛び出してしまうような時には、ゆっくり6秒待って、その間に深呼吸をしたり、「怒らなくても大丈夫」「他に良い伝え方がないかな」と考えてみましょう。

## ☆☆☆じぶんのこころのケアを試みよう☆☆☆

あなたには、なやみごとや不安なことはありますか？



- ・友だちやまわりの人との関係がモヤモヤする
- ・体のことが気になる ・勉強や運動がにがて
- ・つらいこと、イヤなことがあった など

なやみごとや不安なことは、大きいこと・小さいことの差はあっても、だれにでもあると思います。また、理由がはっきりしていることもあれば、はっきりしていなくて、なんとなく元気がでない…ということもあります。

### なやみごとや不安なことがあるときは…

- ・自分で解決する方法を見つける
- ・リラックスやリフレッシュをして気持ちを切りかえる方法を見つける
- ・だれかに相談して話を聞いてもらったり、助けてもらったりする

(家族・友だち・担任の先生・保健室の先生・スクールカウンセラー・電話相談など)

はなしをきくよ

