

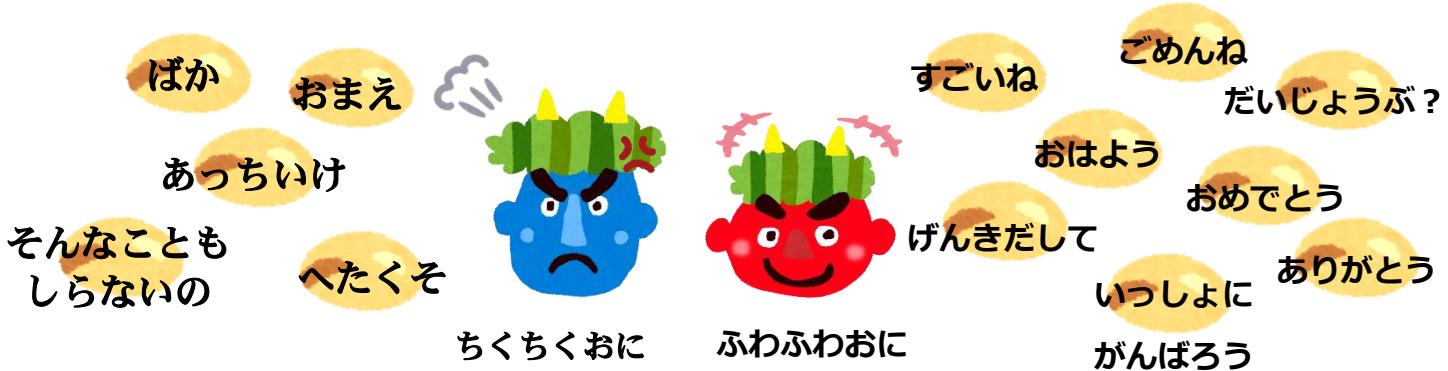
ほけんどうり にこにこ



令和8年2月3日
合志南小学校 保健室
丹内

ことば ちから 言葉の力 こんなときなんと言う？

ひと げんき ことば ひと きも ことば
人を元気にする言葉と、人をいやな気持ちにさせる言葉があります。



こんなとき、なんといいますか？ふわふわおにの豆をヒントに考えてみましょう。



こころの健康について考え方



◆ストレスってなに？？

わたしたちのこころは、毎日たくさんの刺激を受けて、「うれしい」「かなしい」というような気持ちに変化します。この気持ちの変化を『ストレス反応』といいます。嫌な気分になる、落ち込む…こうした悪いストレス反応が積み重なっていくと、人や物に当たる、やる気がなくなる、体調が悪くなるなど、よくない影響がでてしまうのです。

ストレスをためないためには？

● すきなこと、たのしいことをする



ほん 本を読む



からだ 体を動かす



おんがく 音楽を聞く、歌う



おいしいものを食べる

● からだを休める

ゆっくり
おふろに入る



たっぷり
睡眠をとる



「怒り」を上手にコントロールする方法

深呼吸する



ゆっくり息を整えること
で緊張がやわらぐ

ゆっくり数を数える



時間をつくり反射的な
怒りの爆発を防げる

その場から離れる



距離をおくことで冷静
さを取り戻せる

楽しいことを考える



意識を切り替えて怒り
の感情を弱められる

ストレスは、悪いものばかりではありません。時にはこころの成長につながる、いいストレスもあるのです。ストレスとうまく付き合っていきたいですね。

◆いいストレスとは

目標を達成する原動力になったり、なにかを頑張るための適度な
刺激になったり、のりこえることで成長につながるもの

ストレスを感じたとき、それが「いいストレス」か「悪いストレス」かは、人によってちがいます。不安だけど一生懸命努力して試練を乗りこえよう！と思えば「いいストレス」になるのです。乗り越えられた達成感がこころを強くするのです。

