

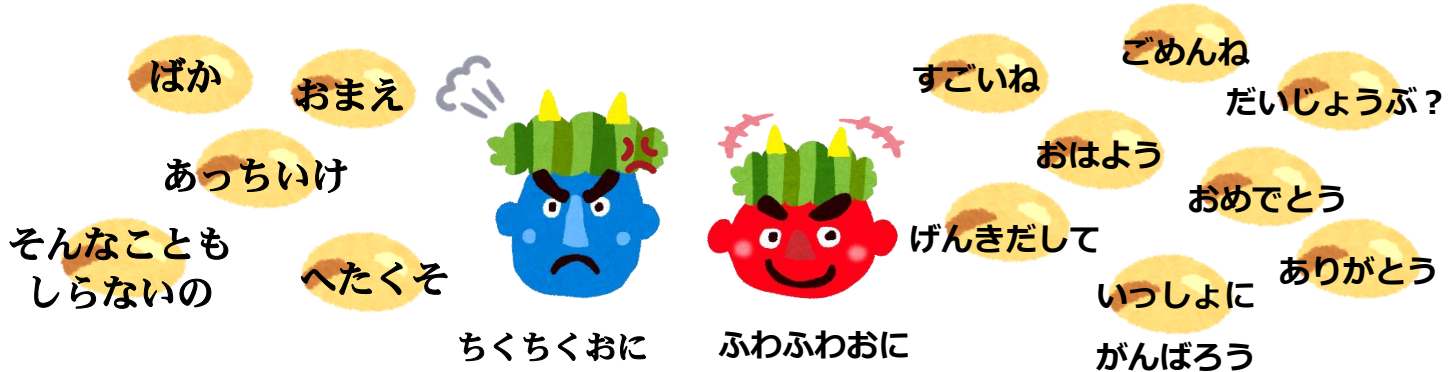
ほけんだより にこにこ




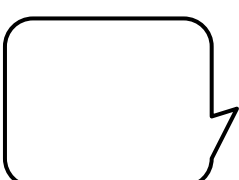

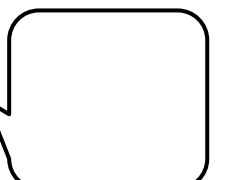

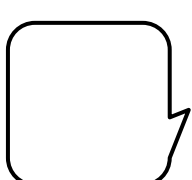
令和8年2月3日
合志南小学校 保健室
丹内

言葉の力 こんなときなんと 言う？

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。

<p>① 学習発表会の練習で セリフをまちがえた子に</p>  	<p>② 理科の自由研究で、賞を とった子に</p>  	<p>③ サッカーボールが当たって 痛そうにしている子に</p>  
--	--	--

こころの健康について考えよう



◆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？

●好きなこと、たのしいことをする



ほん よ
本を読む



からだ うご
体を動かす



おんがく き うた
音楽を聞く、歌う



おいしいもの た
を食べる

●からだを休める

ゆっくり
お風呂にはい
る



たっぷり
すいみん
睡眠をとる



「怒り」を上手にコントロールする方法

しん こきゅう
深呼吸する



ゆっくり いき ととの
息を整えるこ
とで きんちよう
緊張がやわらぐ

ゆっくり かず かず
数を数える



じ かん はんしやてき
時間を つくり 反射的な
い かな ばくはつ ふせ
怒りの爆発を防げる

その場から はな
離れる



きより せいせい
距離をおくことで 冷静
さを とりもど
戻せる

たの かんが
楽しいことを考える



い しき き か い
意識を切り替えて 怒り
かんじよう よわ
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越えよう!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。

