

# ほけんだより

2月8日号

こころ け あ  
心のケアに

かか こうえんかい  
係る講演会

こうし  
講師

よこい  
横井 S C

(スクールカウンセラー)

1月25日(木)、横井SCより5・6年生を対象に講演いただきました。「怒り」は感情のひとつで、決して悪いことではないこと。怒り(見えている部分)の感情の裏(見えていない部分)には様々な気持ちがあるなどの内容でした。見えていない部分には、恥ずかしい、辛い、淋しい…等の気持ちがあるということ。見えている(怒り)の部分は、ほんの一部であることを学びました。また、怒りは6秒で収まることから、深呼吸やリラックス法をみんなで実践しました。講演を聞いての感想には、これからの生活にいかしていきたいというものが多かったです。5・6年生の感想をいくつか紹介します。

□リラックスの仕方や、チクチク言葉・ふわふわ言葉という言葉を知れてすごく感謝しています。これからはみんなに優しい言葉を使いたいです。  
□イライラがおさまる方法をやってみたいと思いました。怒っている人がいたら、見えている部分だけではなく、見えていない部分を知りたいと思いました。

□この講演で、人の受け取り方やどこで怒るのかの違いをととても実感しました。人によって言葉の受け取り方も違うので、人の気持ちを考えながら過ごしていきたいと思いました。

□色々なことを知れてためになりました。怒ることはおかしいことではないことを聞いて、今まで怒ることを我慢していた心のモヤモヤが消えてよかったです。



チクチク言葉を使っていたので、ふわふわ言葉を使いたい

相手の気持ちを考えたい



イライラしたときは深呼吸して6秒間数えようと思う



心をコントロールできるようになりたい

見えている部分だけではなく、見えていない部分を知りたい

見えている感情



←見えていない感情



# 生活習慣病予防 は **今** から!

糖尿病、がん、脳卒中、心筋梗塞など、さまざまな生活習慣病が問題となっています。かつてこれらの病気はほぼ大人にしか起こらないと考えられていたことから「成人病」と呼ばれていました。しかし近年、子どもにもみられるようになり、また子どもの頃からの予防が重要だとわかってきたのです。では、その予防法は？



## 栄養バランスのよい食事を適量で

栄養の偏りや食べすぎのない食生活が大事です。また、よく噛むことなどによる歯と口、あごの発達も生活習慣病予防と深いかわりがあるといわれています。



## 定期的に運動をする

生活習慣病と密接に関連している「肥満」。改善するためには、やはり身体を動かすことが肝心。短時間の軽い運動でも、続けることで効果が現れます。



## 睡眠を十分にとる

睡眠不足は全身の不調や病気につながります。運動するためにも、食事をしっかり取るためにも、まずは早寝早起きでしっかり眠ることが必要です。



## 意識的に排便をする

食べ物は体内で栄養や水分を吸収し、便として出されます。その様子を見れば、身体の調子がある程度わかるのです。「がまんせず、すぐトイレへ」が基本です。

# ヒートショックに気をつけろ

「ヒートショック」という言葉を聞いたことがありますか？ 気温の変化によって、血圧が急に上下することで、心臓や脳の病気を引き起こすことです。65歳以上の高齢者や、高血圧・糖尿病などの持病がある人は、注意が必要です。

おうちの中で特に気をつけたいの

は、脱衣所やお風呂場、トイレです。脱衣所やトイレは暖房器具で暖かくする、お風呂に入る前にシャワーのお湯をかけてお風呂場全体を温めておくなどの対策が必要です。

おじいちゃんやおばあちゃんはもちろん、家族や周りの人にもぜひ教えてあげてくださいね。