

ほけんだより

自分を
好きになろう！
やってみよう

- ①自分を受け入れる
長所 短所
受け入れよう。
- ②自分をはげます
「やればできる」の
気持ちを持ち、
大切に。
- ③自分をほめる
何かをやりとげたら
小さなことでも
ほめて。
- ④自分を大切に
だれか他の人のように
ならなくても大丈夫。
あなたはあなたです。
- ⑤自分を信じる
いつも自分に
正直でいよう。
- ⑥自分を愛する
かけがえのない存在を
あるがままに愛そう。
- ⑦自分だけの時間を
もつ
一人で過ごす楽しみを
見つけることも大切。

令和8年2月12日(木) 昭和小 保健室くNo.21

暦の上では、
春ですが、実際に

は、2月はまだまだ
寒い日が続く、インフルエンザ等の
感染症にかからないよう注意が
必要です。こまめに手洗いやうがい
をしたり、下着や温かい靴下などで
防寒対策をしたりして、感染症
や病気から体を守りましょう。
体の健康も大事ですが...

心の健康も
とても大切です。
今月のほけんだよりは
「心の健康」について
です。あなたの「心の
調子はどうですか？



友だちに どちらの言葉をたくさん使っていますか？

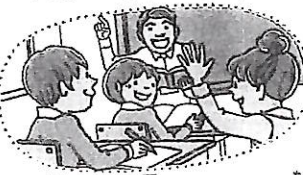
ださい あっち行け どうでもいい
キライ バカ



みんなで育てよう とんなことで心は育つのかな

勉強する(見る、覚える、学ぶ、考える など)

なやんだりする(不安、迷い)



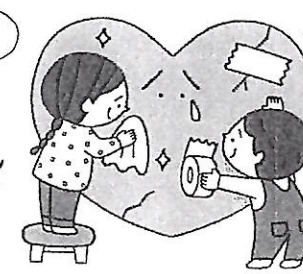
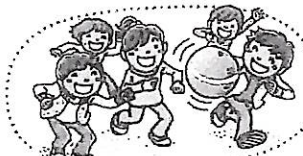
自分を好きになる
(自分をほめる、自信をも)

あなたも、失敗したときに「ださい」と笑わ
れて悲しくなったことや、友だちのため
にした行動に「ありがとう」と言われ

てうれしくなったことがあるのでは
ないでしょうか。同じように、あなたの言葉
にも相手の気持ちを伝える大きな力が
あります。

白黒から「どんな言葉を使うと
相手が喜ぶかな？」と考えるよう
にすると、きっと仲よくいられますよ。

人とかわる(遊ぶ、けんかする、かん
がまんする、感じるなど)



相手の気持ちを大切に

自分に対して言われてなくても、周りで聞いているだけでも
嫌な気分になる言葉もあります。「友だちの仲だし、
楽しんで使ってるし...だからいいよね。」ではありません。
また、自分が発した言葉を聞いているのは「自分」です。
きつい言葉で自分の心も傷つけていることに
気づいて、耳にも心にもあたらない言葉を。



自分の気持ちを
大切に



なやみや不安を相談できる人はいませんか？

なやみや不安があるときは、家族や友だち、先生などに相談しましょう。

★自分にあった相談相手を見つけましょう

・家族・友だち・学校の先生・スクールカウンセラーの先生など

