



ほけんだより1月



滝尾小学校
保健室



1月の保健目標：こころ について 考えよう



こころ はいつも動いている

こころは、お天気みたいに、毎日少しずつ変わります。



□うれしい □かなしい □ドキドキする □なんだかもやもやする

どれも“ダメな気持ち”ではなく、こころが元気に動いている証拠です。



こころを大切にすると？

自分や相手の気持ちに気づくこと。その気持ちを大事にしてあげること。
それが「心を大切にすると」ということです。



気持ちを言葉にしてみよう

こころがいっぱいになるときは、だれかに話すと軽くなることがあります。友だち、家族、先生など、話しやすい人に伝えてみましょう。言葉にするのがむずかしいときは、絵やメモでも大丈夫です。

「相談したいと 思える人がいない」、「面と向かって直接話すのはつらい」、
「身近な人や学校には相談しづらい」、そんな時は、

毎月の「私のきもちアンケート」や
保健室にある こころのおまもりばこ
に書いて伝えてください。



こころの専門家
かわの 河野スクールカウンセラーに
相談することができます。

でんわ
電話や SNS をつかって
せんもんか そうだん
専門家に相談することができます。

(子どもの SOS相談窓口)
文部科学省 HP



3学期の来校日
1/27、2/26、3/2

希望する場合は、担任の先生、または、
下西に伝えてください。

「やめて」を上手に伝える方法

友達に「やめて」と言うのは、勇気がいりますね。でも、自分の気持ちを上手に伝えたら、相手も、意外とすんなり分かってくれるかも!? こんな方法がおすすめです。

- 深呼吸してから言う（いきなり怒ったり、大きな声を出したりしない）
- 口調に注意（「〇〇してほしいな」とやさしく言う）
- クッション言葉を使う（「あのね」「ねえねえ」などで呼びかける）
- 誰かに伝えてもらう（相談しやすい子に協力してもらう）

