

ほけんだよ!! 11月

令和4年11月22日
久下小学校 保健室

こころを元気にたもつ方法


からだ げんき ちようし ころ げんき
体に元気なときと調子があるように、心も元気なときがあれば、もやもやするときもあります。こころのもやもやは、こころが成長するために必要だったり、身体を休める合図になったりと、悪いものではありません。でも、こころのもやもやをためてばかりでは、気持ちがしんどくなってしまいます。

もやもやしたときには、どうしたらよいか、先生たちに「心を元気にたもつ方法」を聞いたので、みなさんも自分に合う方法を考えてみましょう。

こえ だ 声に出す

うた 歌ったり さいひ 叫んだり せう 声を出す
こと、こころ 心の中も スッキリするよ。

わら 笑って 楽しい
きぶん 気分になること
たいせつ 大切なね。

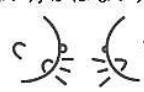


- *友達とおおわら 大笑いしながら
はなし 話を
する
- *くるま 車の中
なか
ひとりカラオケ
- *やま 山へ行って うた 歌を歌う
- *ドライブしながら 歌う

はなし 話を
する
そう だん 相談する

おも 思っていることを 話 話すだけ
こころ 心が軽くなるよ。

じぶん 自分では 思い浮かばない方
ほう 法を 教えて
くれるかも。



- *だれかとあ 会って 話 話す
- *さん ぼ 散歩をしながら
いぬ 犬とおしゃべり
- *おしゃべり
- *かぞく 家族に 相談
- *とも だち 友達と 話 話す

じぶん 自分の
す 好きなことをする

す 好きなことに うち 打ち込むと、
こころ 心が 落ち 着くよ。

「私はこれ!」
というものは あり
ますか?




- *ペットとじゃれあう
- *りょうり 料理やおかし作り
- *ドライブして おでかけ
- *おいしいものを 食べる
- *しよくぶつ 植物を 育てる
- *しゆうちゆう 集中して 手芸をする

からだ うご 体を動かす

あせ 汗をかくと さわやかな 気持ち
ちになるよ。

スポーツをしているときは、
ほかのことを 考
えずに 過ごせる
ね。



- *スポーツなど 運動 する
- *まいにち つづ 毎日 続けている
- ウォーキング
- *いぬ 犬とさんぼ

きゆうけい 休憩する

がんばろうとする パワーを
かいかく 回復 してくれたり、
からだ 体の 疲れ
がとれたりするよ。

たまには 立ち
ど 止まる ことも 必
要 だね。



- *ぐっすり ねる
- *おんせん 温泉やおふろに
ゆっくり つかる
- *サウナに入る
- *だらだら 過ごす

じぶん 自分にあう方法は?

じぶん 自分のなかの ころ
のもやもやを 減らすには
どんなことを しますか?

みぎ 右にかいてみよう!

*
*

先生たちは「自分の好きなことをする」と答えた人が多かったです。

自分にあう方法がまだわからなくても、いろいろなことをためてみてほしいな、と思います。

いい姿勢

は、なぜ大切？

CHECK!!

あなたはだいじょうぶ？

いつものクセ

- ノートや本に顔を近づけてみている
- ひじをついて座る
- 寝ころんで本を読んだり、ゲームをする
- 片方の足に体重をかけて立つ
- 足を組んで座る

座るとき

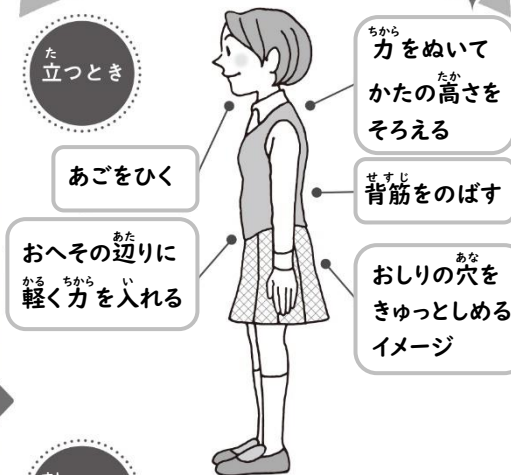
- せなかが丸まっている
- せもたれによりかかっている
- こしがそっている



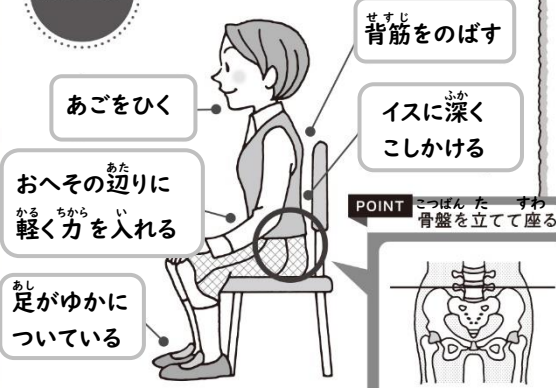
ひとつでも当てはまった人は、体がふたんがかかっているかもしれない

これが“いい姿勢”

立つとき



座るとき



いいこといっぱい

1

気分アップ

姿勢がわるいと、「なんだかだるい」の原因に。正しい姿勢を続けられれば、毎日気持ちよくなります。



2

集中力アップ

背中が丸まっていると、脳が働きにくい状態に。きちんと座ると、集中力もアップします。



3

代謝アップ

全身の血液などの流れがよくなり、疲れがたまりにくくなりますよ。



保護者の皆さまへ

先日、『からだのきろく』を配布しました。目を通していただき、成長を共によろこんだり、からだの大切さについてお子様に話すきっかけにいただければと思います。また、『からだのきろく』は本年度より渡しきりとしていますので、ご家庭にて保管してください。

また、6月の歯科検診後の受診報告書が未提出の方へは、再度、『からだのきろく』とともに受診報告書をお渡ししています。一度、歯科受診していただき、報告書を学校へご提出ください。