

ほげんだよりIIA

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
気分になること
も大切だね。

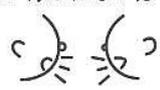


- *友達と大笑いしながら話をする
- *車の中でひとりカラオケ
- *山へ行って歌を歌う
- *ドライブしながら歌う

はなし 話を
する
・相談する

おも 思っていることを話すだけ
で、こころ 心が軽くなるよ。

自分では思い浮かばない方
法を教えてくれるかも。



- *だれかと会って話す
- *散歩をしながら犬とおしゃべり
- *おしゃべり
- *家族に相談
- *友達と話す

じぶん 自分の
好きなことをする

好きなことに打ち込むと、
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
- *お料理やおかし作り
- *ドライブしておでかけ
- *おいしいものを食べる
- *植物を育てる
- *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
- *毎日続けているウォーキング
- *犬とさんぽ

きゆうけい 休憩する

がんばろうとするパワーを回復してくれたり、体の疲れがとれたりするよ。

たまには立ち止まることも必要だね。



- *ぐっすりねる
- *温泉やお風呂にゆっくりつかる
- *サウナに入る
- *だらだら過ごす

じぶん 自分にあう方法は？

自分のなかのこ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

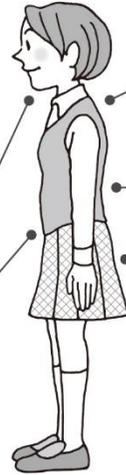


ひとつでも当てはまった人は、体がふたんがかかっているかもしれない

これが“いい姿勢”

立つとき

- あごをひく
- おへその辺りに軽く力を入れる



力をぬいてかたの高さをそろえる

背筋をのばす

おしりの穴をきゅっとしめるイメージ

座るとき

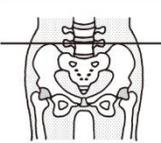
- あごをひく
- おへその辺りに軽く力を入れる
- あしがゆかについている



背筋をのばす

イスに深くこしかける

POINT こつばん たすわ 骨盤を立てて座る



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。