

ほけんだより

ひとよ
おうちのひとと読みましょう
みむろしやうがっこう
三室小学校 R 4.2.18

親しき仲こそマスクあり
いつでも、どこでも、だれとでも

新型コロナウイルス感染拡大警報発令中!

児童のみなさんは、下に書かれている大切なことをよく理解し、守って生活してください。感染力の強いコロナ株による感染者が市内の学校でも発生しています。保護者のみなさまにおかれても、感染拡大防止対策のため、どうぞご協力をお願いします。

① マスクについて。

三室小のみなさんは、学校の中でのマスク着用は大変よくできていて素晴らしいです。これからも続けてください。一方、学校の外や家の中でも、会話をするときには、マスク着用「おはなしはマスク」に取り組んでください。

② 毎日・毎朝の健康観察について。

忘れずに行ってください。

③ 体調がいつもと違うときについて。

自分の体の調子が「いつもとは違う。」というときは、そのことを必ず家の人に伝えましょう。体調の変化がある場合は医療機関に相談し、学校には登校せず、自分の家で休むことを徹底してください。同じ家に住んでいる人の体調が悪い場合にも、学校に登校することは控えてください。

できるかな?

こころの^あ急^{きゅう}手当

血が出たところにばんそうこうを貼ったり、熱があるときはゆっくり休んだり...では、こころが傷ついてしまったときは? からだと同じように、こころにも応急手当が必要です。

手当てが必要なとき



受け入れてもらえなかったとき



悩みが頭からはなれないとき



自分のことが嫌いになりそうとき



ひとりぼっちだと思ったとき

手当て

からだを動かす

こころとからだをリラックスさせる効果があります。疲れてしまわないよう「スッキリした!」と思えるくらいを目安に。

深呼吸をする

不安や緊張が強くなると、呼吸が浅くなりがちです。ゆっくり「いーち、にー、さーん」と数えながら呼吸してみましょう。

気持ちを紙に書く

悩みを少し離れたところから見ると、今まで思いつかなかった別の考えを発見できるかもしれません。

笑い飛ばす

自分の失敗を笑ってみましょう。少し気持ちが楽になって、解決策が見えてくるかもしれません。

ほかにも、誰かに話す、1人の時間を作る、本を読む、大きな声で歌うなど、こころの手当てはいろいろ。「これが正解」というものはありません。

自分に合った手当ての方法をさがしてみましょう。

イライラと上手につきあおう

思い通りにならなくてイライラしたり、いやな言い方をされてムツとしたり…。「怒り」は誰のころにもあるものです。ただ、振り回されてしまうと毎日が楽しくなくなって、疲れてしまいます。上手につきあうにはどうしたらいいのでしょうか？

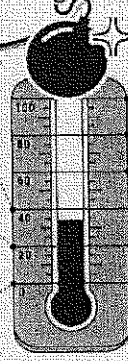


イライラ温度計

40 カチンときたぞ

20 ちじつとムツ

0 ほんわか



怒りを温度みたいに数字で表すと、冷静にとらえることができます。自分の気持ちをうまく伝えるポイントは、イライラの温度が低いうちに話すこと。

100 大爆発! 怒りMAX

80 もう爆発しそう…

60 結構イライラ

同じ出来事でも、人によって温度は違うよ

考え方を広げよう

廊下で走ってきたAさんにぶつかられた



いつもとは違う考え方や見方を目を向けてみよう。「そんなに怒ることじゃないかも」と思えたり、イライラに飲み込まれにくくなりますよ。

ぼくの教科書を落とされたのに、抱ったり割ったりせずに行ってしまった



なんだよ! Aが出て当然だよ!

そんな見方もあるよ

- Aさんは
- 何か急ぐ事情があったのかも
- 教科書が落ちたことに気づいていないのかも



イライラとしたときの

クールダウン

その場を離れる

場所を変えて落ち着こう。「トイレに行ってくる」など、相手へのひと言は忘れずに。

教をがやえる

頭の中で100から3ずつ引いたり、英語でカウントしたりと好きな方法でOK。



ゆっくり呼吸をする



鼻から大きく息を吸って、口から長くはきます。一緒にイライラも体の外へ出そう!

体をゆるめる

イライラすると体が力が入ってしまいます。肩の上げ下げをして筋肉をゆるめよう。

Iメッセージで

気持ちを上手に伝えよう

「あなた」が主語の「Youメッセージ」ではなく、「わたし」を主題にした「Iメッセージ」で話せば、相手を責めずに自分の気持ちやお願いを伝えられますよ。

Youメッセージ



ちやうど静かにしてよ!



なんで連絡くれなかったの?

Iメッセージ



もう少し静かにしてもらえるとうれしいな



連絡を楽しみにしてたから、さみしかったな

ありがとうは魔法の言葉

だちに優しくしてもらったとき、何かを手伝ってもらったとき、ちゃんと「ありがとう」と伝えていますが? 感謝の言葉を口にすると、脳や体にいい影響を与えます。ホルモンが出ます。



- セロトニン 心のバランスを整える
- エンドルフィン 痛みを抑える
- ドーパミン やる気を出させる
- オキシトシン 幸せな気持ちにしてくれる

の調子をよくするホルモンのおかげで、ぐっすり眠れたり勉強に集中できたり、いいことがたくさんあります。さらに、言った人も言われた人も、優しい気持ちになる魔法の言葉。「ありがとう」って今日は何回言ったかな?

友だちの力になりたいときは

話を聞くときは、心配していることを相手に伝える。

話を聞くときは、批判や否定をしない。

