

# スタート

毎日が あたらしい一日!

10月号

2018年10月26日 森中央小学校 ほけんしつ

## 「じぶんの きもちが おちつくほうほうを 知ろう！」



からだのであてをしているときに、「じつは・・・」と、心かもやもやしていることを話す人が多いです。心とからだはつながっています。昨年、保健給食委員会のみんなが集会で「心の当て」について発表してくれましたね。おぼえていますか？

委員会のメンバーがしている「心のてあての方法」や「おすすめの本」を紹介してくれました。

じぶんの「好きなこと」「きもちがおちつく人やもの」「好きな本」などが、じぶんのところをたずけてくれます。

委員会のみんなのいけんも参考に、かんがえてみてくださいね。



### いいかい こころ ほろほろ 委員会のメンバーの「心のてあての方法」



ぐちをいう

まんが・ほん

好きなことをする

そうだん

あそぶ

なく

そのばをはなれる

うんどう

ゲーム

おやつ

どうぶつ

うたう

ねる・ふとん

ふろ・はみがき

ゆっくりこきゆう



- ①いきを3びょう、ゆっくりはく
- ②いきを3びょうとめる。
- ③いきをゆっくりすう



きもちがおちつくほうほうはひとりひとりちがう!

# 体と心のSOSに気づこう

こんなときは、<sup>からだ</sup>体と<sup>こころ</sup>心がピンチだよ。まわりの<sup>おとな</sup>大人や先生に相談しよう。〇をつけてみよう。



● <sup>いよく</sup>食欲がぜんぜんない。  
● <sup>急に</sup>急に体重が減った。



● <sup>眠れ</sup>眠れない日が続く。



● <sup>何</sup>何をしても楽しくない。



● <sup>急に</sup>急に悲しくなったり、  
● <sup>泣き</sup>泣きたくなったりする。

## 気持ち

- ゆうつ
- イライラする
- 集中できない
- 落ち込みやすい
- やる気が出ない
- 悲しくなる
- など

## 体

- だるい
- おきるのがきつい
- 腹痛
- かぜをひきやすくなる
- 頭痛
- めまい
- など

## 行動

- やつあたりする
- やけ食いする
- さげびたくなる
- 人に会いたくない
- など



そうだし「じぶんをわかってあげよう」



ほけんしつ前に、いろんな本やパンフレットもあるよ。



自分をたすけてくれる人や、おちつくことをさがしてみよう。

そうだし、じぶんをたすけるほうほう！

「こんなこと、はなしていいのかな…」とか、<sup>おぼ</sup>思わなくていいよ！



だれかに はなしをきいてもらうと、じぶんのきもちがよくなる。 「こまっていること」を、 はなそう。

「そうだし、はなしをしっかりとしよう！」