

ほけんだよ！



名古屋市立豊岡小学校
令和4年度 2月号



寒い日が続きます。体がちぢこまると、何となく心も重たい・・・そんなふうを感じることはありませんか？ 私たちの体と心には、強いつながりがあります。体の調子が悪いと気分が落ち込んでしまうように、悩みごとがあると頭やお腹が痛くなることもあります。

こころの健康 ストレスって？



わたしたちの心は、生活の中でうれしいこと、悲しいことなどさまざまなしげきを受けて変化します。このしげきを「ストレッサー」、変化を「ストレス反応」といいます。例えば、怒られて嫌な気持ちになる、落ちこむ・・・こうしたことが積み重なると、イライラして物や人にあたる、やる気がなくなるなど、様々な影響が出てしまいます。

ストレスはためないこと！ すずんでリラックス

| すっきりした～！ |



ぐっすり十分な睡眠

| こちいい～！ |



ぬるめの湯船につかる

| たのし～！ |



趣味の時間を大切に

| おいし～！ |



ときには自分にご褒美

これをしている時間が好き！ これをすれば必ずリラックスできるなにかをみつけておこう！



やさしい言葉で
こころもポカポカに



言われて嫌な思いをする言葉を千ク千ク言葉と言います。反対に、言われて気持ちのよい言葉を使ふわふわ言葉と言います。ふわふわ言葉を使うと心もあたたかくなります。豊岡小がふわふわ言葉であふれる素敵な学校であればいいと思います。



おうちの方へ

保健教育をしました。

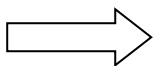
身体測定の前には、健康に関する話をしています。

今回は学年によって指導内容を変えて行いました。1・2年生・きらめきは「朝ご飯について」、3・4年生は「リフレーミングについて」、5・6年生は「アンガーマネジメントについて」指導を行いました。

リフレーミング

「リフレーミング」とは受け止め方や考え方を変えるということです。「リフレーミング」を行うと、短所だと思っていたことも、長所ととらえ見直すことができます。子どもたちには、自分や周りの人の良いところを見落とさないよう、プラスの考えに変えてみるよう指導をしました。

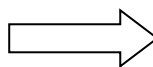
うるさいって言われちゃう



明るくて元気でかっばつってこと。



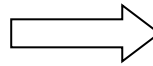
すぐ調子にのってしまふ



ふんいきを明るくする名人だ！



はっきりことわれない



やさしくて、相手を大事にしている。



アンガーマネジメント

「アンガー」は怒り、「マネジメント」は管理する。つまり、アンガーマネジメントとは、怒りを自分自身で管理・コントロールして、怒りという感情と上手に付き合い、問題解決や円滑なコミュニケーションにつなげていく方法のことです。

イライラしたときに、自分でコントロールができずに悩んでしまう子がいます。怒りは人間に備わっている当たり前の感情ですが、あつかい方を間違えると自分だけでなく周りの人を傷つけてしまうことになります。イライラしたときの、コントロールスキルを指導しました。



その場から離れる

環境を変えることで気持ちを切り替えることができます。



深呼吸する

鼻から吸って、口から吐いてを繰り返します。



1、2、3・・・

数をかぞえる

6秒かぞえると「怒り」の感情は軽くなると言われています。



気持ちを書き出す

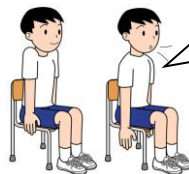
言葉で書き出してみると自分の気持ちが整理でき、感情と向き合うことができます。

「気にしない、気にしない」



「気にしない」と言い聞かせる

脳は意外に単純で、おまじないのように言ってみると何で怒っていたかな？と感じてしまうかもしれません。



筋弛緩法

あえて体のどこかに力を入れて、一気に抜くというリラックス法です。

新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行が懸念されています。改めて、感染症対策をしていきたいところです。インフルエンザを発症された場合でも、学校へご連絡をお願いします。