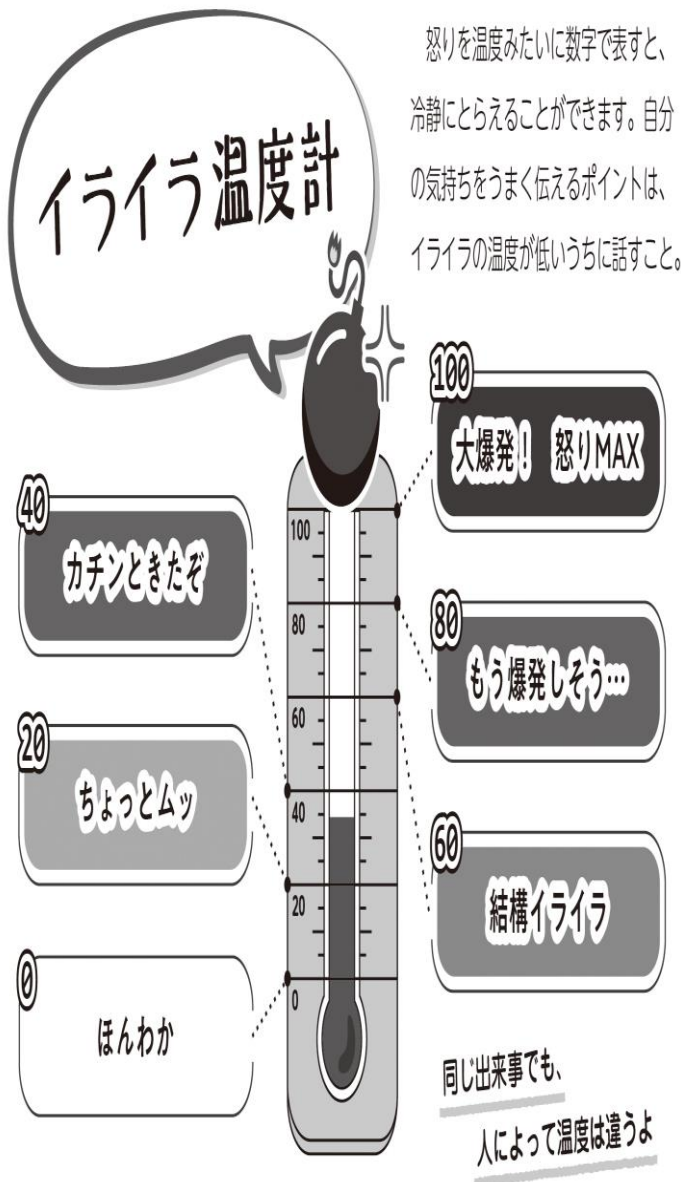


ほけんだより



2月3日の立春をすぎ、梅の開花など春の予感も感じますね。みなさん体調はどうですか？体はもちろんのこと、「こころがつかれているなあ」「気持ちがしずんでる」など心の調子はどうでしょうか？コロナうつという言葉がニュースなどでできられるようになりました。今まであたりまえにできていたことができないという生活がずっと続いているので、ストレスもたまりますよね。でも、ストレスがたまりすぎると、いつかばく発するかも？自分の気持ちがすっきりするストレス発さん方法を見つけましょう。

なんかイライラしている自分、どうにかしたいなあ



その場を離れる

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

数をかぞえる

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

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

ふわふわことば・ちくちくことばをしてみてください。きもちがあたまることばをえらんでみよう。

ことば選びチャレンジ

こんなとき、あなたはどんなことばをかける？ハートの中からみつけよう。じぶんがいわれて、うれしいのがいいね！

1

2

3

4

ふわふわことばで、キャッチボールをしよう！
らんぼうなことばをかけると、らんぼうなことばが、かえってくる

((ころもぼかぼか大作戦))

作戦 1

ふわふわ言葉を使う

「ありがとう」や「大丈夫？」「いいね」と優しい言葉選びを。言われた人も言った人もこころが温まるよ



作戦 2

いいところを探してみる

友だちや自分のいいところを目を向けてみよう。イライラする気持ちも落ちつくよ



“ありがとう”の言葉は、脳を育てる!

「ありがとう」といわれて、ちょっとはすかしいけれどうれしかった」。そんな経験をした人はいませんか。

人は「うれしい」「楽しい」「しあわせ」「おもしろい」などの良いイメージの言葉を聞いたり、話したりすると、脳がより良く発達するようになります。中でも、“ありがとう”は、とくに脳の発達に効果のある言葉です。



ありがとうのことばを脳は、「こころよいことば」とかんじ、すこしくらいつらいことがあっても、たえることができるようになります。

“ありがとう”と言う回数が少ない人

“ありがとう”とあまり言っていない人は、どんなことにも“ありがとう”を言葉の後ろにつけて言ってみよう。



友だちがおもしろいことを言ったら、「笑わせてくれて、ありがとう」というように、「〇〇してくれて、ありがとう」と言います。



人に何かをしてもらったとき、たとえば席をゆずってもらったら、「すみません」ではなく「ありがとう」です。

“ありがとう”は感謝やお礼の気持ちを表す言葉!