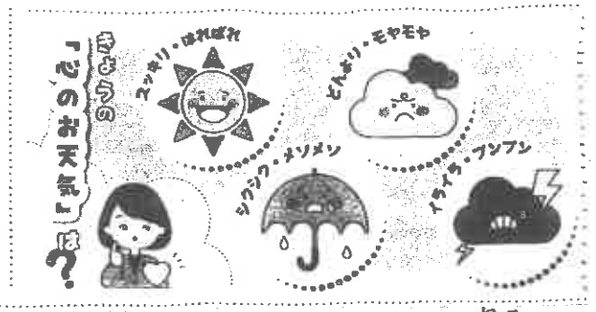
元気っ子

大野原小中ほけんしつ まっお
2023.2.7 No10

あなたのこころは大丈夫？



できるかな？

こころの応急手当

血が出たところには、ばんそうこうをはったり、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てが必要です。

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なとき

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。つかれすぎず、「スッキリした！」と感じるくらいが目安。

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～ち、に～、さ～ん」と数えながら呼吸してみよう。

気持ちを紙に書く

悩みを少しはなれた所からみると、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。

ほけんしつにはなしにおいでよ～。

まっお

花粉がとびはじめました!!

花粉はつけない！ 持ち込まない！

外出前に確認しよう

こんな日は花粉に注意

- 晴れて気温が高い日
- 空気が乾燥して風が強い日
- 雨が降った翌日　など

つけない

持ち込まない

ほけんしつにも花粉症でくる人がでてきました～!!