



ほけんだより 2月

たかさとしょうがっこう ほけんしつ
高郷小学校 保健室

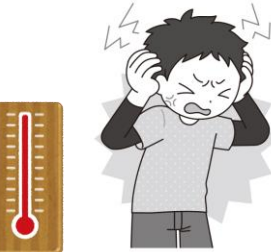
がつ ほけんもくひょう
2月の保健目標

こころ けんこう かんが
心の健康を考えよう



どうしてこんなにイライラするの？
イライラしたら、どうすればいいのでしょうか。

ある日の保健室 ~よくある相談の紹介~



Aさん「このごろイライラします。どうしたらいいですか？」

先生「イライラするのはどんなときですか？」

Aさん「教室がうるさいときや、友達が小さな声で話していて、こっちをちらちら見てきたとき。あと親にゲームの途中で話しかけられたときとか……。すごくイラつく！」

イライラすることあるよね。

いかりの温度をさげてみよう！

たとえば、好きな食べ物を5つ言ってみてください。言い終わると、イライラの温度が少し下がります。



*他の方法もやってみてね。

イライラは、「困った・悲しい・つらい」そんなあなたの心のサイン。大切にしよう！

ありがとうの効果

「ありがとう」と口に出していますか。この言葉には言った人にとっても、言われた人にとっても、良い効果がたくさんあることがわかってきました。

健康になる

幸せになる

ポジティブになる

人間関係が良くなる



感謝の言葉を口にして、自分も周りの人もすてきな1日を過ごせるようにしましょう。

ほっとした
ありがとう
わたしOK!

いつも心を持っておこう

自分だけのキブンスイッチ

なんだかモヤモヤする△

なんとなく調子が出ない△

ちょっとしたことでイラっとする△

自分の心からの小さなストレスサインに気づいたら、セルフケアのチャンス。気分を切り替えるための行動(スイッチ)を、あらかじめ決めておくのがオススメです。

たとえば…

深呼吸する

目を閉じて数を数える

換気をする

冷たい水を飲む

ストレッチをする

イライラを紙に書いて破る

セルフケアだけではすっきりしないときは、保健室でも話を聞きますよ。

気持ちいいとおも
うことなら
なんでもOK!

