

令和6年
2月14日
飯山南中学校
保健室
発行 No. 12

立春を迎え、まだまだ寒いこの時期に「春」と言われても、ピンと来ませんが、土の中では、草花が芽吹く準備を始め、春にいいせいに花咲くのを待っています。目には見えないスピードで春は確実に近づいています。みなさんも、そろそろ新しい年に向けて、心と体の準備を始めましょう!!



ふわふわことば

突然ですが...

今日、あなには、下にあるような言葉を使って、周りにいる誰かと会話をしてみませんか？
人から言われると、何だか嬉しくなったり、気持ちが良くなる言葉が「ふわふわことば」です。
例えば、友達や先生に、頑張っていることをほめられると、ちよと嬉しいですね！反対に、友達の
良い所を素直にほめることができる人もステキです。「ふわふわことば」を使うと、相手の気持ちも
良くなり、思っていることを言うので、自分の気持ちも良くなります。たくさん使えるといいですね！

<挨拶>

- ・おはよう ・こんにちは
- ・おかえりなさい
- ・いただきます
- ・ごちそうさま
- ・どういたしまして



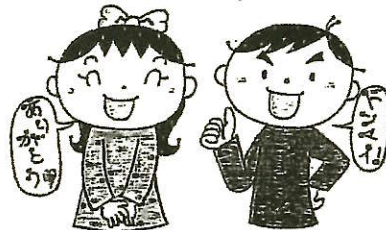
<受容>

- ・みんな一緒だよ ・賛成!
- ・そうだよ ・やさしいね
- ・一緒に〜しよう
- ・よくがんばったね
- ・相談にのるよ



<称賛・励まし>

- ・ありがとう
- ・いいね
- ・応援しているよ
- ・期待しているよ
- ・すばらしい
- ・やるね〜
- ・やったね
- ・あきらめないで
- ・うまいね
- ・がんばったね
- ・金メダルだね
- ・まかせたぞ
- ・どんまい
- ・おつかれさま



<感謝> ・ありがとう ・サンキュー ・感謝しているよ ・お世話になりました

自分だったら... どんな言葉を、どんなふうに使われるのが嬉しいかな？

心がつかれていませんか？

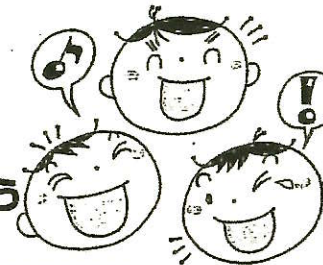
心がつかれてくると、自分でも気がつかないうちに SOS のサインが体や心、言葉や行動に現れるようになります。チェックしてみましょう。

体に現れるサイン	心に現れるサイン	言葉や行動に現れるサイン
☐ だるい、すぐつかれる ☐ なかなか眠れない ☐ 食欲がない ☐ 朝、起きられない	☐ いつもイライラしている ☐ やる気が出ない ☐ 物事に集中できない ☐ ためいきがよく出る	☐ まちがうことが多い ☐ 身だしなみを気にしなくなった ☐ あまり話したくない

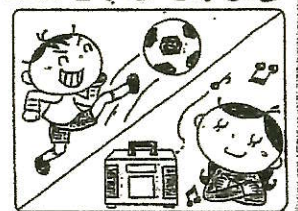
あてはまるものが一つでもあれば、心がつかれて元気をなくしているのかもしれません。

心が元気をなくしたときは...

いつもより
少し
オーバーに
笑ってみよう

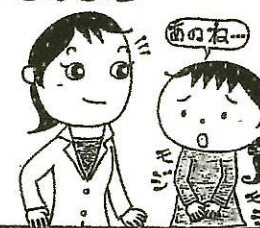


たの
おも
「楽しい」と思うことをやってみよう
体を動かしたり、
音楽をきいたり、
自分が「楽しい」
と思うことを
やってみよう。



だれかに相談してみよう

自分の気持ちを
だれかに聞いて
もらおうと、気持
ちが軽くなるよ。

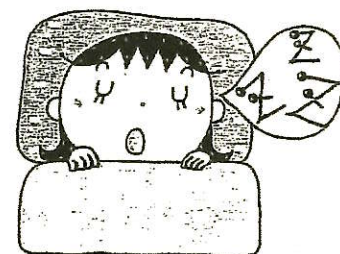


お風呂にはいってゆったりしよう

体もぼかぼか
温まり、ぐっ
すりねむれま
す。

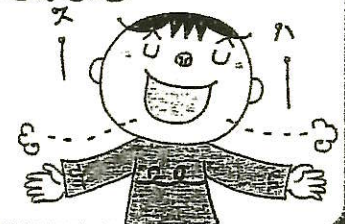


ゆっくり
ねむろう



深呼吸をしてみよう

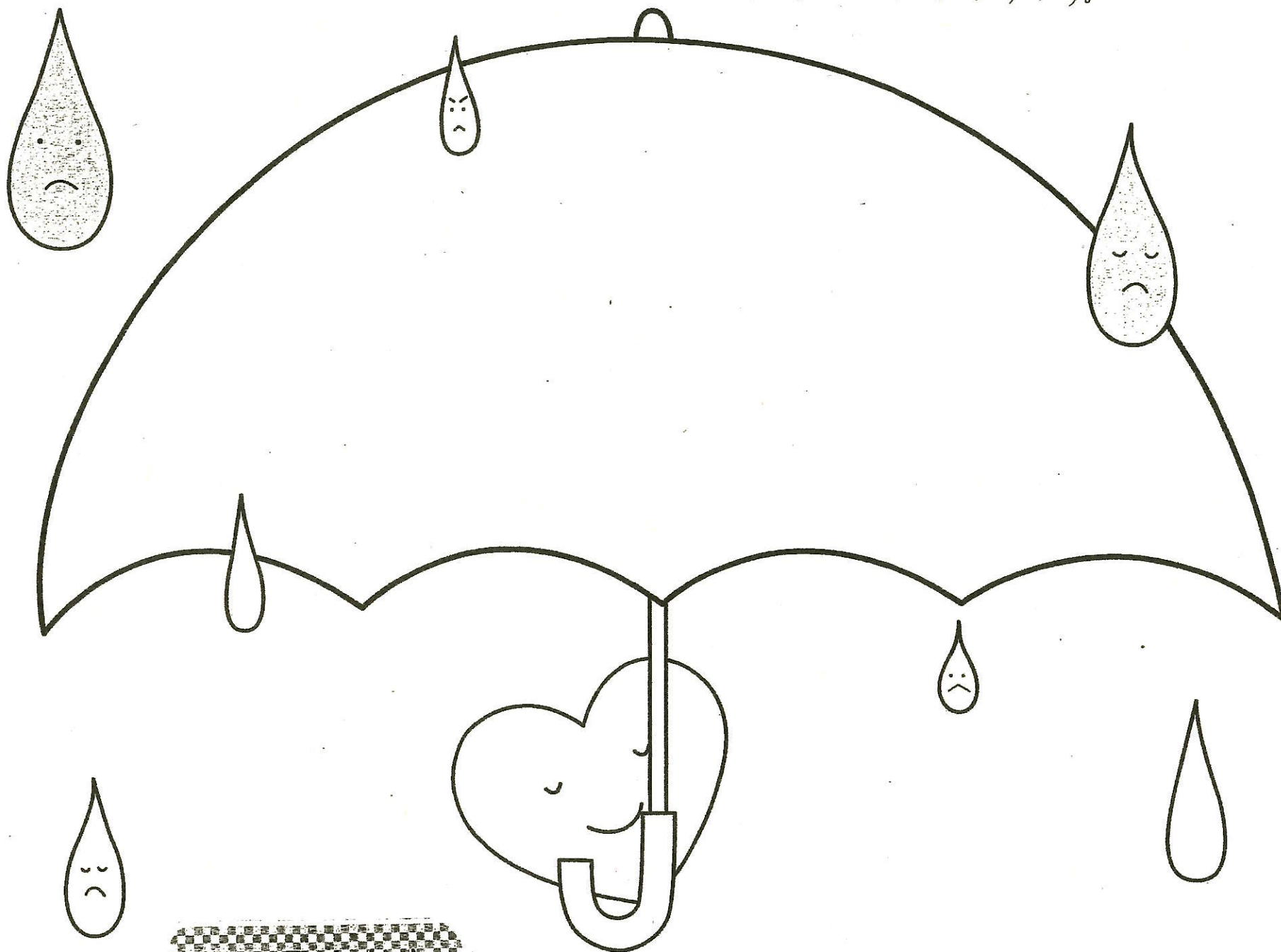
大きく息を
吸ってゆっく
りはくと、リ
ラックスでき
ます。





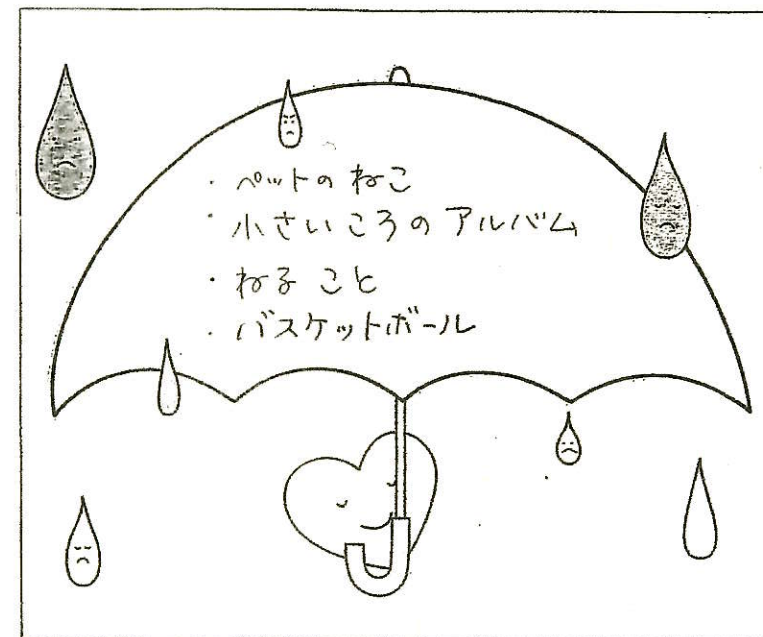
こころのかさ

私たちは、雨が降ったら、かさをさします。かさは、雨にぬれないように私たちを守ってくれますね。
『こころのかさ』は、つらいことや、苦しいことがあった時、あなたを守ってくれるものです。生きていくと、
落ちこんで、泣きだくなる事が時にありますね。そんな時、あなたの気持ちを、守ってくれる・支えて
くれる・少し楽しくしてくれる・つらい事を忘れさせてくれるものは何ですか？ 思い浮かぶままに、下の
『こころのかさ』の中に書いてみましょう。…気持ちが落ち着いているのを確認したらスタートです！



こころのかさ

例



感じたこと・考えたこと

『こころのかさ』の中に書いたことは、
自分のこころが、ピンチになった時に
自分の気持ちと、うまく向き合うために
助けてくれる ヒントになりますよ！

実施日

年 組 番

名前