

ほけんだよりが

令和3年2月5日
新宮北小学校
保健室

できるかな?

こころの^{あう} ^{きゅう} ^て ^{あて} 応急手当

血が出たところにばんそうこうを貼ったり、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が必要です。

手当てが必要なとき

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。疲れてしまわないよう「スッキリした!」と思えるくらいを目安に。

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「いーち、にー、さーん」と数えながら呼吸してみましょう。

気持ちを紙に書く.....

悩みを少し離れたところから見ると、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、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。



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とき



ひとりぼっちだと思ったとき

(おうちのひとといっしょによみましょう。)

新型コロナウイルス感染症の緊急事態宣言が3月7日まで延期されることになり、福岡でもまだまだ一人一人が外出をひかえるなどの感染症予防を心がける生活が続きます。新宮北小学校では、風邪症状などで欠席する人は少ない状況が続いていますが、学校でも、引き続き、手洗いと換気をしっかりしていきましょう。

ご家庭での健康観察も引き続き、ご協力をお願いいたします。

感染症にならないために...

あいことば 合言葉は 「う・ま・く・き・た・え・て」

「う〇〇」をする

「ま〇〇」をつける

「く〇〇」の入れかえをする

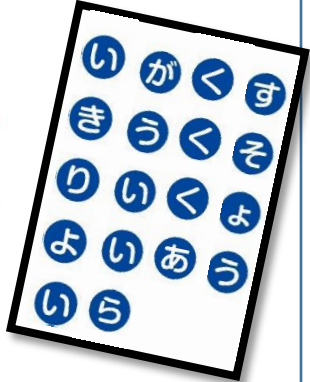
「き〇〇」正しい生活をする

「た〇〇〇〇」をつける

「え〇〇〇」バランスのよい食事をする

「て〇〇〇」をする

「う・ま・く・き・た・え・て」の言葉につづく〇に当てはまる文字は何でしょう? 右の□の中の文字から当てはめてみよう。どれも感染症予防のポイントです。



保健室前の掲示物でも問題にチャレンジできます。答えが分からないときは、保健室で聞いて下さい。