



2021年2月1日 大阪市立弘済小学校 ほけんしつ

できるかな?

## ここ3の



## 応急手当

手当が必要なとき



受け入れてもらえなかったとき



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

ちがいで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

#### 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「一、二、三」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つ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つて、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。

自分に合った手当の方法をさがしてみましょう。

2月になりましたね。体調管理はしっかりできていますか？まだまだ寒い日が続いています。身体だけでなく、こころも温かく過ごしたいですよね。皆さん、友だちや先生に、やさしくしてもらったときや、何かを手伝ってもらったとき、「ありがとうございます」を伝えていますか？「ありがとう」と感謝の気持ちを口にすると、頭や体内にいい影響を与える物質が体の中で作られます。見た目ではわからない“こころ”的なことがあります。一度考えてみませんか？

さむ  
まだまだ寒い冬

だいさくせん

## こころもぽかぽか大作戦

さくせん

### 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



さくせん

### 作戦2

#### いいところを探してみる

ともじぶん  
友だちや自分のいいところに  
目を向けてみよう。  
イライラする気持ちも  
落ちつくよ

