



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？

こころの^{あう} ^{きゅう} ^て ^{あて} 応急手当

てあ 手当が必要なとき



ちで 血が出たところにばんそうこうを貼ったり、^{なつ} 熱があるときは ゆっくり休んだり…では、こころが^{きず} 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^{あて} 応急手当が必要です。

てあ 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！」と思えるくらいを自安に。

深呼吸をする

ふあ 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

なや 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

じぶん 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。

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ね。 皆さんは、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」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”のこと。一度考えてみませんか？

さむ ふゆ まだまだ寒い冬

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

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

