

すくすくつうしん

精華町立東光小学校保健室

令和6年2月26日

みなさんのころ、

げんきですか？



<いまの気持ちはどんな感じ？>



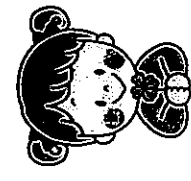
ニコニコ



シクシク



フンブン



ルンルン

<自分の気持ちをあらわしてみよう！>

わたしたちは、生活の中でいるん

な気持ちになります。が、「泣いちゃ

ダメ！」「おこっちゃダメ！」と、

がまんしすぎていないでしょうか？

気持ちをおさえつけていると、から

だに良くない影響がでることもあり

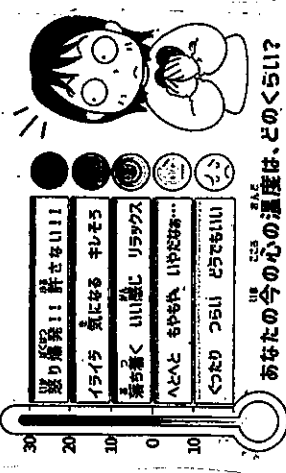
ます。だれかに話すなど、気持ちを

あらわすようにしてみよう。

最初は、上手く伝えられないかも

しれませんが、続けていると上手にできるようになりますよ。

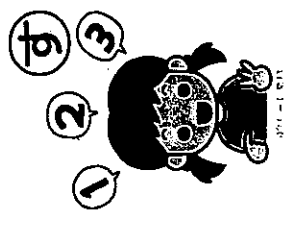
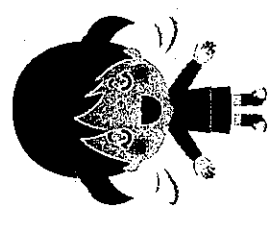
心の温度計



あなたの今の心の温度は、どのくらい？

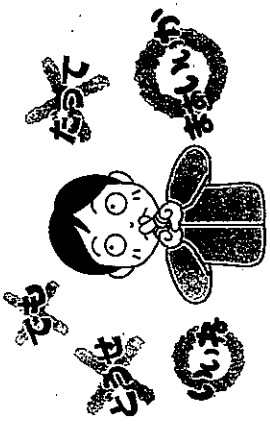
「いかに」をしずめたいときは？

- 1 深呼吸をする
- 2 そばをはなれる
- 3 数をかぞえる(6秒)



「いかに」も大切な気持ち。がまんしすぎないようにしましょう。

ネガティブな言葉を敬句にする



ポジティブな言葉をさがしてみよう！

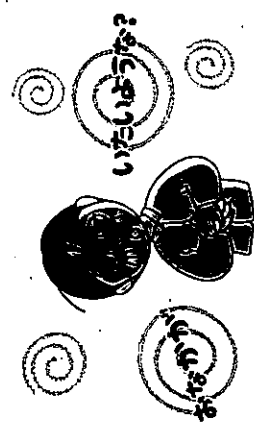
メンタル トレーニング



他人と比べない

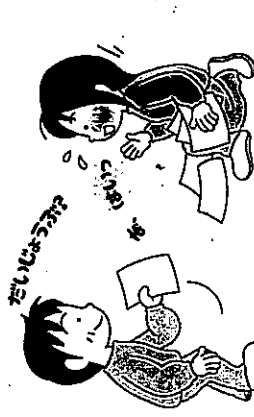
昨日の自分と勝負しよう！

自分のペースで

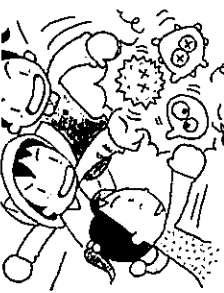


『なんとなく...』でも、ひと休み♪

誰かの役に立ってみる



ありがとうと言われたい♪



花粉症

3本勝負!

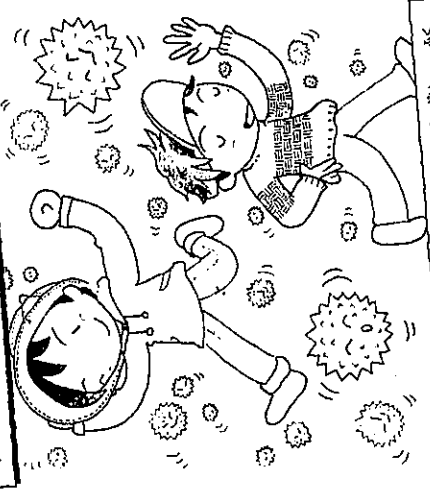
クイズに正解して
花粉症たちに
勝利しよう!

痒ひっつきむし

花粉

「つかない」のはどっち?

ぼうし&綿素材の服



サンバイザー&ウール素材の服

こたえ ぼうし&綿素材の服

花粉が顔や髪の毛につかないように、つばの広いぼうしをかぶろう。ウール素材のセーターなどは花粉がつきやすいから、綿などのスベスベした素材の服がオススメだよ。

痒入りたがり

花粉

「入れない」のはどっち?

マスク&メガネ



おしゃぶり&アイマスク

こたえ マスク&メガネ

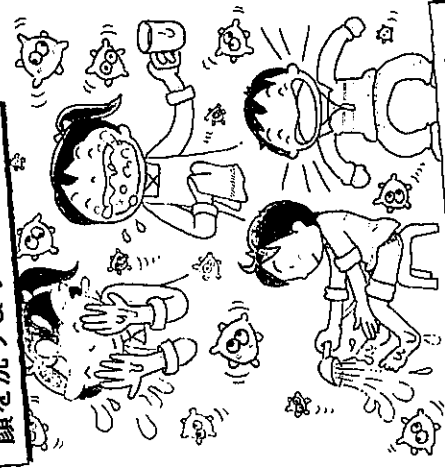
花粉は鼻・口・目から入ってくるから、マスクとメガネで防御しよう。マスクはあまり隙間ができないようにつけてね。アイマスクは周りが見えないから危ないよ…。

痒しがりみつき

花粉

「落とす」のはどっち?

顔を洗う&うがいをする



足を洗う&大声を出す

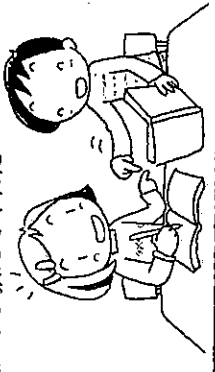
こたえ 顔を洗う&うがいをする

家に帰ったら、顔を洗って花粉を落とそう。白や鼻の周りもいねいに。のどに入った花粉はうがいで洗い流せるよ。足も洗っていいけど、靴をはいていたら花粉はつかないよ。

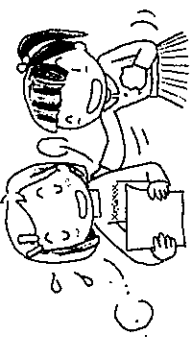
花粉症たちには勝てましたか? 花粉症シーズンはしっかり対策してくださいね。

ありがとう 魔法のことは

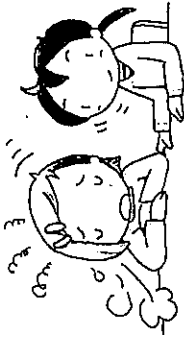
授業でわからなかったところを
友だちが教えてくれた



授業の発表前で緊張しているとき、
友だちが明るく背中を押してくれた



落ち込んでいるとき、
友だちが話を聞いてくれた



友だちにやさしくしてもらったら、
「ありがとう」の魔法をかけましょう。
魔法にかかった人も、あなたも、
きっと幸せな気持ちになれます。