

上牧第三小学校 ほけんしつ

2月のほけんだより(ほけん)についてお話しします!

気持ちと上手に付き合おう

私たちは、生活の中でたくさんの気持ちをもちます。

喜び、怒り、かなしみ、たのしみ、困りなどがありますね。この気持ちは2つに分けることができます。

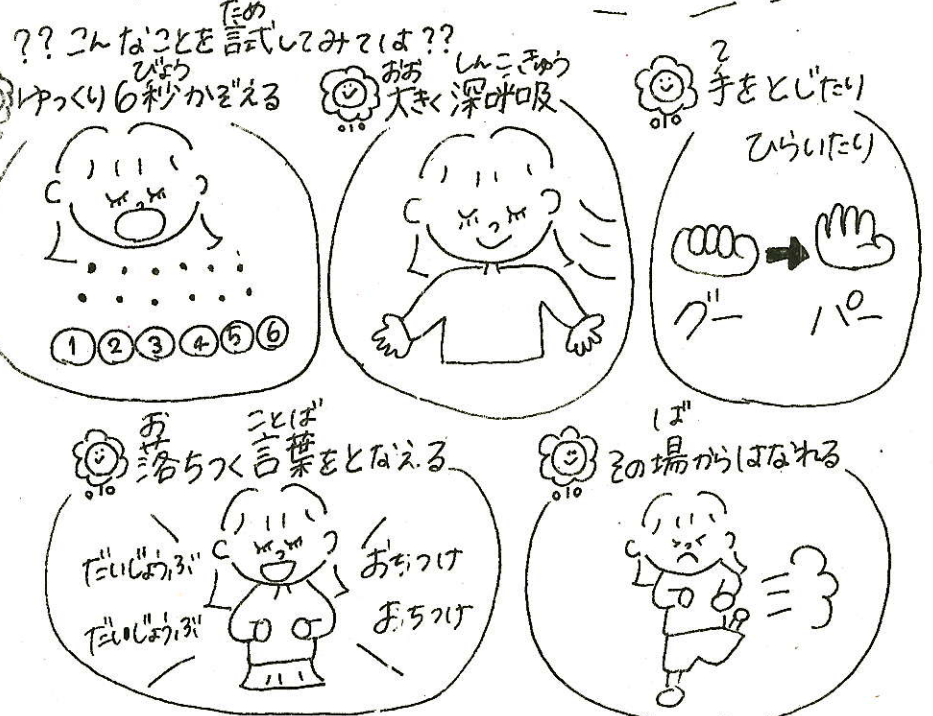
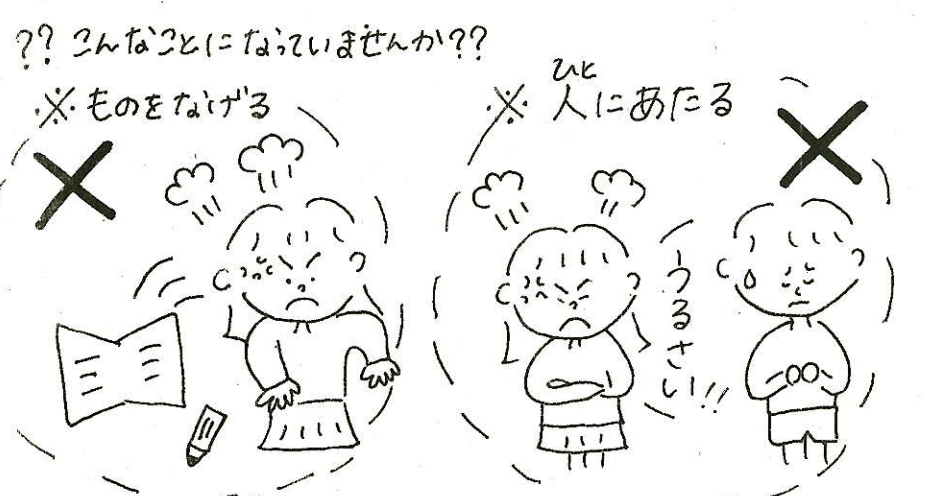
・ポジティブ(前向き、積極的) ・ネガティブ(後向き、消極的)

喜び、たのしみ、感謝など

怒り、かなしみ、不安、きょうろ、やきもちなど

こうみると、ネガティブな気持ちは持たない方がいいと思いがちかもしれませんが、どれも大切な気持ちのひとつです! それを否定したり、感じないようにおさへつめる必要はないです。大切なのは、自分の気持ちとしっかり向き合うことです!! これは、具体的にどうしたらいいでしょう??

◆怒り、かなしみをイライラにして、対処方法をお話しします◆



怒りのピークは「6秒」と言われています。なので、怒りを感じた時はとにかく「6秒」をのりこえよう!! 数をかき混ぜたり、深呼吸をするのは、その6秒をのりこえるためです。

あとは、いかなる気持ちを引きずらないように、しゅみや自分の好きなことをして、気持ちを切りかえるようにするのも大切です!!

- ちなみに、いじめや先生の気持ちの切りかえ方法は...
- その1 大好きな草紙国ドラマを見る
 - その2 おいしいものをたくさん食べる
 - その3 友達に話を聞いてもらう

みなさんも自分に合った方法を色々試してみてくださいね!!

～スギ等の花粉による「花粉症」について～

スギやヒノキなどの花粉の飛散量の増加とともに、本格的な花粉症シーズンが間近となりました。症状を抑えるポイントとして、まずは花粉を体に「つけない」、また体内に「入れない」ことを徹底したいところですが、そのための基本アイテムをおさらいします。

- マスク 鼻や口(喉)から体内に入る花粉をガードします。顔との間にすき間があかないようにつけ、とくに屋外ではなるべく外さないようにしましょう。
- メガネ/ゴーグル 目の周囲を広くカバーできるゴーグルタイプが効果的。見た目が気になる場合は、メガネと交互に使うなどの方法も検討してみてください。
- コート 帽子とともに、表面がツルツルした素材のものがおすすめ。外出から帰ったときは、花粉を払いおとしてから家に入りましょう。
- 帽子 外気に触れている髪(頭)には花粉がつきやすいため、つばの広い帽子を。髪が長い場合はまとめておきましょう。