

令和3年2月1日 所沢市立明峰小学校 保健室





ではんが を見おいしい 友だちと遊んで おもしろくてしかたなし

いいね。それも生きている

ダメ、ムリと慸ったことができた

つらいなーと思っていたけど、
装ぎちに助けられてのりこえた

するといわ。それも生きている

麦だちと ケンカして悲しい

つらいね。でもそれも生きている

やりたい役割を やらせて もらえなかった

どうしくも 勝てない ライバルがいる

そんなこともあるね。それも生きている

みんなが一つずつ持っている 「いのち」。だから、毎日 いっしょうけんめい生きている!

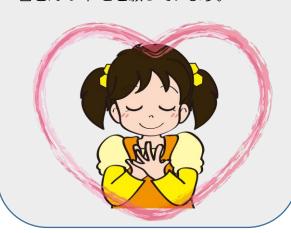


にんげんかんけい なや 人間関係で悩んでいるあなたへ

をだちにいじわるされた、嫌なことを 言われた、嫌な態度をされた、などと態 しい態いをしている人がいるかもしれません。そんなときは、いつでも相談なも子供時代、そんなども子供時代、そんなどはかりました。子供は嫌なことにばかりました。子はは嫌なことにばかり自がいきがでしたが、うりんが自分の味方でも、ないたったり、一切がないたったり、一切がないたったり、一切がないたったり、一切ないたが、からりないたったり、一切ないたったり、一切ないたったり、一切ないたったり、一切ないたったり、一切ないたったり、一切ないたったり、一切ないた。

99人の味方に首をむけて生きていく 人生と、いじわるするたった1人に首を 向けて生きていくのと、どっちが幸せ な人生になるのでしょう。

state Company Paring P



できるかな?

こころののの心急手当

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様んだり…では、こころが傷ついてしまったときは? からだと問じように、こころにも応急手当が必要です。



● 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



* 茶数や緊張が強くなると、呼吸が幾くなりがちです。 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



がは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



自分の失敗を覧ってみましょう。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。

ほかにも、誰かに蓋す、 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。

寒いと姿勢が 悪くないがち

姿勢が悪くなっていませんか?

背中を丸めていると、 首や篇、腰の筋肉に 負担がかかります。

ノートなどに見を並づ け過ぎると、視力の低 下につながります。



ひとりぼっちだと思ったとき

下につながります。

正しい姿勢
いすに深く腰かけて、背筋を伸ばす。
ノートなどから首を離す。

黎 こそよい 姿勢を!

意識して、姿勢を正すようにしましょう!