



令和3年2月1日
所沢市立明峰小学校
保健室

コロナウイルスの変異ウイルスが日本でも確認されました。緊急事態宣言が出て感染者が少し減りましたが、まだまだ油断できない状況です。休み時間には、縄跳び、しっぽ取りゲーム、1M鬼ごっこ（1Mの距離になったらタッチをしたことになる）など、接触しない遊びを工夫していて感心しました。2月が一番寒い時期でもあり、寒さとコロナに気持ちが沈んでしまいそうになるかもしれませんが、春の暖かさとともに、コロナも落ち着いて日常生活に戻ることを信じてがんばりましょう。



生きているって、どんなこと？

ごはんが毎日おいしい
友だちと遊んでおもしろくてしかたない

いいね。それも生きている

ダメ、ムリと思ったことができた

つらいなーと思っていたけど、友だちに助けられてのりこえた

素晴らしいね。それも生きている

友だちとケンカして悲しい
悪口を言われて腹が立つ

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
どうして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！



人間関係で悩んでいるあなたへ

友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、などと悲しい思いをしている人がいるかもしれません。そんなときは、いつでも相談してくださいね。私も子供時代、そんな悲しくなるような経験がありました。子供時代は嫌なことにばかり目がいきがちでしたが、今おとなになって思うのは、100人中99人が自分の味方でも、味方じゃないたった1人のことだけを見て、いじわるされた、嫌なことを言われた、嫌な態度をされたと思い続けるのは余計に悲しくなってしまう……

99人の味方に目をむけて生きていく人生と、いじわるするたった1人に目を向けて生きていくのと、どちらが幸せな人生になるのでしょうか。皆さんの幸せを願っています。



できるかな？

こころの^{あう きゅう て あて}応急手当

手当てが必要なとき



受け入れてもらえなかったとき



悩みが頭からはなれないとき



自分のことが嫌いになりそうとき



寒いと姿勢が
悪くないがち

姿勢が悪くなっているませんか？

背中を丸めていると、
首や肩、腰の筋肉に
負担がかかります。

ノートなどに目を近づ
けすぎると、視力の低
下につながります。

冬こそよい
姿勢を！



正しい姿勢



いすに深く腰かけて、
背筋を伸ばす。

ノートなどから目を
離す。

床に足をつける。



意識して、姿勢を正すようにしましょう！

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「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

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

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。

自分に合った手当ての方法をさがしてみましょう。