

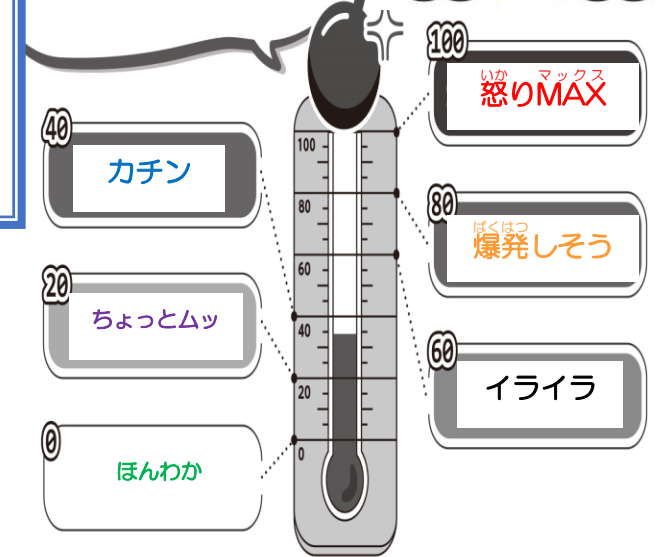
1月ほけんだより



鹿島小学校
保健室

怒りを温度計みたいに数字で表すと、冷静にとらえることができます。自分の気持ちをうまく伝えるポイントは、イライラの温度が低いうちに話すことです。

イライラ温度計



できるかな?

こころの^{あう}きゅう^てあて^{あて} 応急手当



手当が必要なとき

手当

あっちいこう

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

ダメだ

まだ

自分のことが嫌いになりそうとき

ひとりぼっちだと思ったとき

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しましょう。

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です。これが「正解」というものはありません。

イライラしたときのクールダウン

そ の場を離れる **かず** をかぞえる

場所を変えて落ち着きましょう。どこへ行くかの一言を忘れずに。

頭の中で100から3ずつかぞえてみましょう。

ゆ っくり呼吸をする **からだ** をゆるめる

鼻から大きく息を吸って、口から長くはきます。

肩の上げ下げをして筋肉をゆるめましょう。