



## ほけんもくひょう ～2月の保健目標～

こころ からだ けんこう  
**心と体の健康をたもとう**

あっという間に、2月の半分以上がすぎました。今月の22日は、校内マラソン大会です。マラソン大会に向けて、子どもたちも先生も、日々の練習に一生懸命取り組んでいます。保護者のみなさまの応援をよろしくお願いします！！

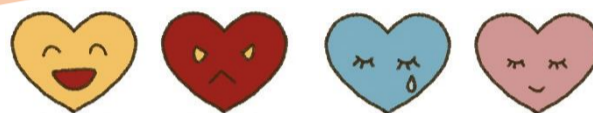
### じぶん こころ じょうず 自分の心と上手にむきあおう！

イライラしたときに、怒りがコントロールできずに悩んだことはありませんか。怒りは、人間の原始的な感情であり、ほとんどの人に備わっているもので、悪いことではありません。しかし、自分でコントロールできず、トラブルが起きてしまうと問題です。怒りが湧いてきたら、次の方法を試してみてくださいね。

- ①6秒間じっとする（突発的な怒りは6秒過ぎるとおさまるから）
- ②深呼吸する（深呼吸には副交感神経を高め、心身をリラックスさせる働きがあるから）
- ③その場から離れる（怒りの原因が目の前からなくなると、心を落ち着けやすくなるから）



じぶん かんじょう  
自分の感情を、うまくコントロールできるようになろう！



きどあいらく すべ だいじ  
「喜怒哀楽」全てが、大事なこころのきもちです！

## こころ なが 心の中は 見えなけれど

嫌なことを経験したり不安なことがあつたりして、心の元気がなくなると、そのときの心の状態がからだやふだんの生活にあらわれることがあります。心の中は見えませんが、別の形として見えてきます。食欲がなくなったりぐっすり眠れなくなったり、頭やお腹がいたくなったりなどです。こんなときは無理をせずに、ゆったりする、自分の好きなことをするなどしてすごしましょう。身近な人や大人の人に相談するのもいいと思います。



## たいかい マラソン大会にむけて



たいかい れんしゅう がんば  
マラソン大会にむけて、練習を頑張っていますね。  
どうじつ むり じぶん はし  
当日は、無理をせず自分のペースで走りましょう！

- ① 準備運動をしっかりしよう！
- ② いつものはきなれた靴で走ろう。
- ③ はやね・はやおき・あさごはん
- ④ めざせ！自己ベストタイム！！

## ほけんしつのもど

まいのさ ぎより めい  
毎朝ながい距離を歩いて  
とうこう こうせい つばさ  
登校する洗成さんと翼  
さん。（いつもは歩幅を  
あわせて歩いてます  
😊）毎日何を話してい  
るんだろう～？と気にな  
りながら横を通ります。  
きっと2人の、一生の  
おもいでに残るんだろうな  
あとと思います



こま おとな  
みんなが困ったとき、まわりの大人や  
せんせい ちから  
先生たちは力になりたいと思っています。  
まわりのひと なや そうだん  
まわりの人に悩みを相談できないときに  
は、サポートしてくれるところがあります。  
★こども SW ステーション電話相談  
0800-200-5757(無料)  
★こども SW ステーションメール相談  
kodomosestation@utt.okinawa