

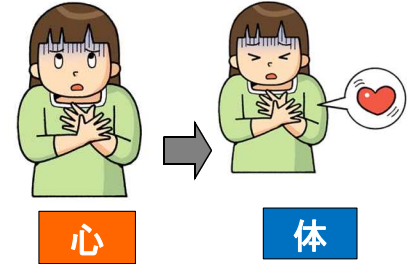
ほけん  
だより

# えが お

## 12月の保健目標 心の健康について考えよう



すこやかタイムでお話したことをまとめてあります。  
家の人と一緒に考え、裏面の心の健康チェックをやってみましょう。



### こころと体はつながっている

みなさんは、緊張して心臓がドキドキしたり、冷や汗をかいたりする経験をしたことがありますね。心と体はえいきょうをうけあっているので、体の健康だけでなく、心の健康も大切です。

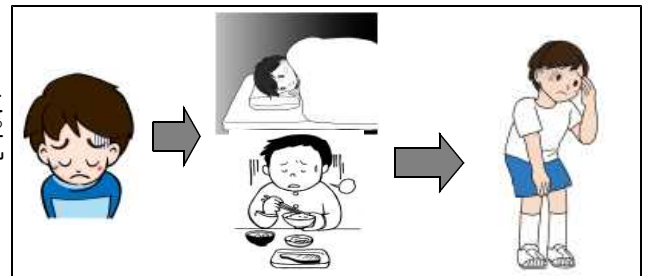
### 心が元気だと・・・

運動もやる気が出て、何でもおいしく食べられます。すると体調も良く、抵抗力も高まり、健康な体になっていきます。



### 心が元気がないと・・・

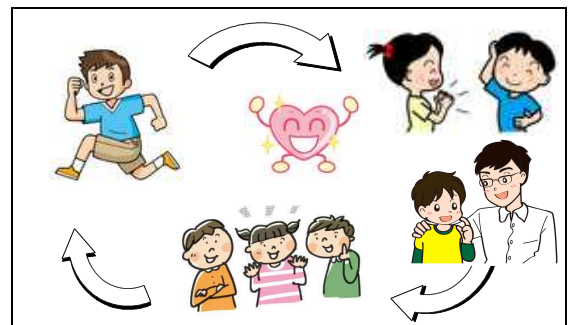
体の動きも悪く、食欲が落ちたり、眠れなくなったりすることもあります。すると体調が悪くなり、抵抗力が弱まり、病気にかかりやすくなります。



### そんな状態がずっと続いたら・・・？

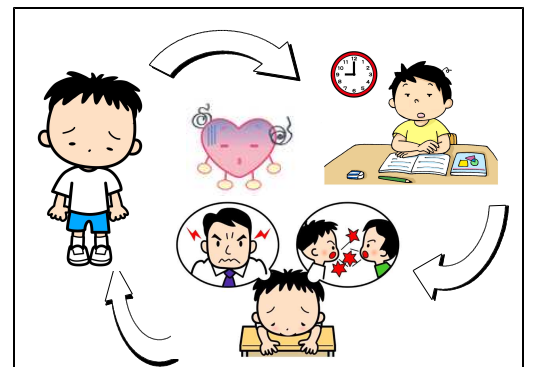
#### 心が元気の時のサイクル

心が元気な時は、やる気が出て、学習や運動をがんばれると思います。すると家族や友達からほめられることも増えるでしょう。人に対してやさしくなれたり、積極的に話しができたりするので、もっと良い関係になれます。



#### 心が元気でない時のサイクル

心が元気でない時は、学習や運動をがんばれません。宿題をやらずに先生や家族から怒られたり、何事にも自信がなくなったりします。少しの事でイライラした態度をとってしまい、友達と積極的に関われなくなってしまう。そしてますます落ち込んでいくという悪循環に。



# そんなとき、自分でできることは・・・

- ① 落ち込んだ気持ちを誰かに相談しよう  
話を聴いてもらうだけで、気持ちが軽くなります。



- ② 自分でできるストレス解消法  
好きなことで遊んだり、自分でできるリラック方法を。



- ③ 規則正しい生活  
睡眠は心も体にも大事な休養です。



## リラックス法

**呼吸法**

- 鼻から息を吸いながらおなかをふくらませる
- 口から息をはきながらおなかをへこませる

**動作法**

- ゆったりとすわる
- 背もたれからはなれる
- かたをあげて5つ数える
- かたをすんと下げて力をぬく

# まわりの人ができることは・・・

- ① 気持ちを受け止め、話を聴いてあげる。無理にききだそうとしない。
- ② やさしい言葉かけをする。(明るいあいさつ)
- ③ 遊びやお手伝いなどいっしょにやりながら、ふれあったり、絆を深める。

## 心の健康チェック (思い当たるところの□に○をつけましょう。)

### <体>

- なかなか眠れない、夜中に目が覚めることがよくある
- よくおなかが痛くなったり頭がいたくなったりする
- 体がいつもだるい
- 食欲がでない
- 昼間眠気が強い



### <気持ち>

- やる気がでない
- なんだかこわい、不安だ
- 落ち込む
- 小さな音やちょっとしたことでドキとする
- 何かに集中できない
- イライラしたりかっとしたりする
- 楽しかったことが楽しいと思えない



### <行動>

- 落ち着きがない
- 話をしなくなった
- 下を向きがちで表情が暗い
- 急にはしゃぐ時と、急にふさぎこむ時がある
- 赤ちゃんがえり
- ささいなことで急に泣き出す
- ささいなことで急に怒り出す



○の数が多くなるほど、心の健康状態がよくありません。  
また、このチェック項目は、心が元気でなくなっているサインです。  
このようなことがあったら、一人で抱え込まず、周りの人にお話しましょう。



大人も子どもも、いろんなことに悩み、ときには心が元気でなくなってしまふことがあります。また、災害(コロナ禍も含めて)や大きいショックを受けた時もこのような心の状態になることがあります。そんなときできることは、大人も子どもも同じ。人との関わりの中で、心の元気をとりもどしていけるといいですね。

