

ほけんたり

こんげつ ほけんもくひょう
~今月の保健目標~

こころ けんこう かんが
心の健康について考えよ

真地小学校
保健室

みんなと仲よくすご していますか？

友だちの心を傷つけない



だれ 誰だって悪口を言われるのはいやですね!?でもその反面、友だちの悪口を言って楽しんでいる

ひと 人はいませんか?「そんなに悪いことを言ったとは思わなかった」「軽い気持ち」で言ったことで取

りかえしのつかないほど友だちを傷つけてしまうことがあります。

じぶん 自分がやられたらどう思う? まずはそこから考えてみて!



ことば ひとつで友だちを傷つけることも助けることもできる



きず 傷つけたほうはすぐ忘れても傷つけられたほうは一生忘れられない!



とも 友だちのいやがることを言ったり、やったりしないように心がけまし



“病は気から”と言われるように心

と体は密接なつながりをもっており、

そのどちらかが悩んでいる場合、「健康

である」とは言えません。皆さんもきつ

とこのような経験があるでしょう。



心と体はつながっている

リラックスすると心臓がゆっくり打つ



はずかしいと顔が赤くなる



悩みがあると食欲がなくなる



緊張するとトイレに行きたくなくなる



プレッシャーが大きいとどきどきしたり、気分が悪くなったりする



ストレスがたまると〇〇〇

心と体は深い関係があるため、心が強いストレスにさらされると頭痛や腹痛・吐き気や微熱といった体の不調が出る事があります。みなさんは悩みがあるとき、どうしますか?



〇〇〇悩みの

自分で解決しようと努力することも大切だけど、一人で解決できないときは他の人の助けを借りることも考えましょう。違う意見を聞くと違う解決法が見つかるかもしれません。

解決法!! 〇〇〇