



令和6年3月1日
練馬区大泉第六小学校
保健室

ほけんだより

3月になりました。この学年で過ごす、最後の月です。3月から4月は
たくさんの「さようなら」と「はじめまして」が訪れる時期です。進学や
進級で親しい友達と別れてさみしくなったり、新しい環境で「頑張れるか
な。」と不安になったりする人もいます。希望や不安もみんな「今の自分
ってそうなんだな」と思えると心が落ち着きますよ。すてきな春を迎えられるよう応援しています。



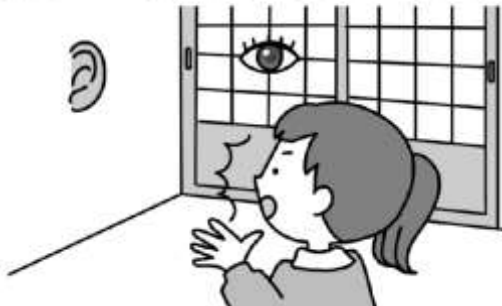
3月3日 知ってるかな? 「耳」のことわざ

からだについてのことわざにはいろいろなものがあり、耳にもことわざがあります。下の4つはそれぞれどんな意味でしょうか? ①~④とA~Dで正しい組み合わせを選んでみましょう!

① 右の耳から左の耳



② かべに耳あり、しょうじに目あり



④ 馬の耳にねんぷつ



正しい組み合わせは? 線でつないでみよう!

- ① ● A. 何を言っても言うことを聞かないこと
- ② ● B. 聞いたことをすぐに忘れてしまうこと
- ③ ● C. かくしごとやないしょ話はほかにもれやすいということ
- ④ ● D. とつぜんの知らせやできごとにびっくりすること

耳が...?! こんなときは「じびか」へ

耳のおくに
げんいんがあるかも...





花粉のつらい季節ですね

スギやヒノキなどの花粉の飛散が始まり、これから本格的な花粉シーズンが到来します。症状を抑えるために、まずは花粉を体に「付けない」、体内に「入れない」ことを気を付けていきましょう。下の基本アイテムで対策し、鼻水が出る人はティッシュ（たくさん）、目がかゆい人は目薬を用意するなど、各自で必要な物を用意してくださいね。

●マスク

鼻や口から体内に入る花粉をガードします。顔との間に隙間がないように着け、特に屋外ではなるべく外さないようにしましょう。



正しいつけ方

●メガネ/ゴーグル

目の周囲を広くカバーできるゴーグルタイプが効果的。見た目が変わるのが気になる場合は、メガネと交互に使ってみましょう。



●帽子

外気に触れている髪（頭）には花粉が付きやすいため、つばの広い帽子を。髪が長い人はまとめておきましょう。



●コート

表面がツルツルした素材のものがおすすめ。外出から帰ったときは、花粉を払い落としてから家に入りましょう。



まちがいさがし 7 つのまちがいをさがそう



自分の気持ちを大事にしてあげる方法

私たちが人間にはいろいろな感情があります。「楽しい」「嬉しい」などの、ずっとプラスの感情だったら、毎日楽しく生活できるのですが、悲しかったり、不安だったりするマイナスの感情も、もちろんあります。それも心の成長のためには大切な感情の一つです。今回はマイナスな感情の中の、「怒り」への対処について一緒に考えてみませんか。



怒ったらだめなの？

怒るといことは悪いことではありません。怒るといのは、脳が感じた不快なものを発散するために必要なことです。ですから、怒りたかったら怒っていいのです。「怒り方」が大切なのです。

怒ったときでもしてはいけないこと

◆人を傷つけない



◆自分を傷つけない



◆物を壊さない



怒ったときの対処は、①外側に向ける（やられたことをやり返す等）②内側に向ける（黙っている、忘れようとする、モヤモヤする）③前向き（積極的に）に受け止めるの3種類に分けられます。

（小中学生にとってアンケートによると、男子は外に向ける表現、女子は自分の中に向ける表現をする傾向が強かったそうです。）怒ったときの自分の言動の癖を知り、自分も他人も誰も傷付かない方法を選ぶようになることが大切です。

怒るってどういうこと？

怒るといのは、底の部分に「原因の感情」が溜まっていき、何かのきっかけで溢れたときに怒りになります。些細なことでもイライラしてしまう人は、ストレスが高い状態といえます。怒りを表に出さないためには、この「原因の感情」に目を向け、減らせるといいですね。



怒りには段階があります。レベルが高くなるほど、自分で行動が制御できなくなってしまいます。

レベル 1



もや もや
なんか納得いかない…

レベル 2



イラ むか
イラ むか
なんで？私が悪いの？

レベル 3



うー!!
怒りが抑えられない
体が動いてしまう人も

レベル 4



キレ そう
すごく頭にきた！
話が耳に入らない！

レベル 5



キレ た
絶対に許さない！
大声、物にあたる
(落ち着いてから後悔…)

自分の怒りの度合いを知っておく

イラっ^怒と温度計

友だちが自分の消しゴムをかってに
使って返してくれない

いっしょに帰る約束をしていたのに
友だちが先に帰ってしまった

宿題が難しい

家の人にゲーム禁止と言われた



左の図の出来事、みなさんはそれぞれのエピソードの怒りレベルが、イラっと温度計のどこに当てはまりますか。

「ああ、今自分は0度くらい怒っている」「この前のことに比べたらマシだけど、ちょっと怒っているんだな」など、考えられるだけでも落ち着くことにつながります。また、同じことでも自分と人の怒りの度合いが違うということを知っておくだけでも、自分や人との関わり方にとって違うのではないのでしょうか。

怒ったときの対処方法は？

怒ることは悪いことではありません。でも、怒り過ぎてしまったら、もう訳がわからなくなったり、自分を止められなくなったりして、友達を傷付けてしまったり、普段言わないようなことを言ってしまう、後から後悔するような経験をしてしまった人もいますのではないのでしょうか。怒り過ぎそうになった時には、このような対処方法がおすすめです。



怒り過ぎそうになったときは…

大きく深呼吸して、怒りを吐き出す（呼吸法）

怒りのピークは6秒 とにかく数を数える



だれ 誰かに話す

上の方法の他にも「大丈夫、大丈夫。」など自分の決めた言葉を心で唱えたり、気持ちがいいと感じるポーズをとる…と様々あります。怒りは自分を守るための防衛反応でもあります。我慢して抑え込んだり、あとで後悔したりしないような出し方を覚えていけるといいですね。

