



# ほけんだより



令和4年3月1日  
練馬区大泉第四小学校  
保健室

3月になりました。少しずつ日差しに温かさを感じられる季節になりましたね。いよいよ6年生は卒業、1～5年生は今の学年最後の月です。1年間の生活を振り返り、残り少ない日々を元気に過ごしてください。

新生活を前に、気持ちが不安定になる人もいます。何かあったら、いつでも近くの先生達に相談してください。

## 1年間をふりかえろう



## 今年1年間の生活はどうでしたか?

「はい」「いいえ」で答えてふりかえってみましょう

はやね・はやおきができた

スタート!



朝ごはんを毎日食べた

食べたあとは歯みがきをした

はい  
いいえ

元気いっぱいにからだを動かした

毎日、うんこが出た

ケガやびょうきをしなかった

健康な1年がおくれましたね!

おいしい! あと少しで健康な1年がおくれました

もう少しがんばれば、健康な1年になりますよ

来年は健康な1年をめざしましょう

## こんな症状が気になる人は今年花粉症デビューかも?

連続して出るくしゃみ



サラサラとした水っぽい鼻水

目のかゆみ



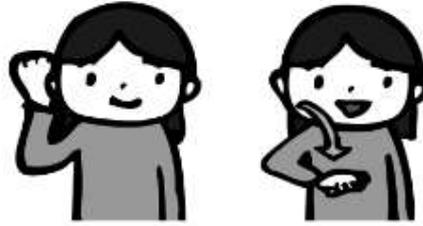
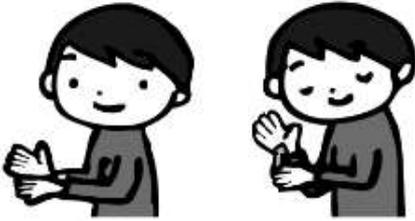
当てはまる人はお医者さんに相談してね!

# 『しゅあ』であいさつしてみよう!



ありがとう

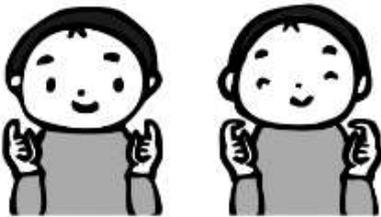
おはよう



みぎて ひだりて 右手を左手のこうにのせたあと、あげる 右手をあたまのよこにあてたあと、おろす

こんにちは

ごめんなさい



りょうて 両手のひとさしゆびを向かい合わせ、まげる おやゆびとひとさしゆびでおでこの前でつまみ、おろす

手話は動作で話し、目で聴く(見る)独立した1つの言語です。ろうあ者(聞こえない人)同士、またはろうあ者と聴者(聞こえる人)の大切なコミュニケーション手段です。

ポイントは、顔の表情や口の動きです。声がなくとも表情や口話といって、口の動きを読み取るからです。一番大切なのは【伝えようとする気持ち】です。

## 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。

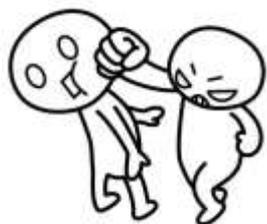


## 怒ったらだめなの？

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

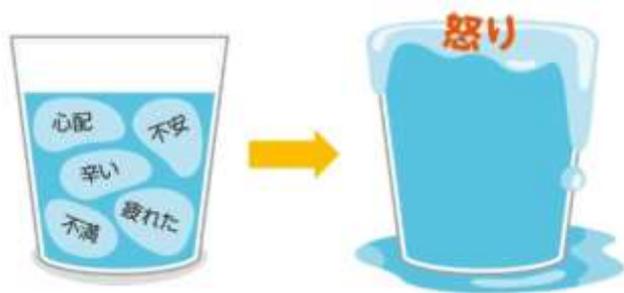


怒ったときの対処は、①外側に向ける（やられたことをやり返す等）②内側に向ける（黙っている、忘れようとする、モヤモヤする）③前向き（積極的に）に受け止めるの3種類に分けられます。

（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クセを知り、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<sup>怒</sup>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？

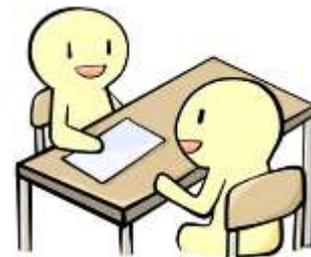
怒ることは悪いことではありません。でも、怒り過ぎてしまったら、もう訳がわからなくなったり、自分を止められなくなったりして、友達を傷つけてしまったり、普段言わないようなことを言ってしまう、後から後悔するような経験をしてしまった人もいますのではないのでしょうか。怒り過ぎそうになった時には、このような対処方法がおすすめです。



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



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。

参考：自らの心を主体的にコントロールする力の育成を目指して 清瀬市教育研究会  
ようこそ！気持ちの広場へ！イラっと温度計プリント 特別支援教育デザイン研究会

