

ほけんだより 2月

令和 7 年 2 月 5 日
練馬区立大泉南小学校
保 健 室

自分を大切にすること

お子さんの心の健康で気になることはありませんか。何か不安なことがあって、思わずため息をついたり、ぐっすり眠れなかったりしたら、それは心が SOS を出しているのかもしれません。

いつも明るく元気よく過ごせたら幸せですが、誰でも、悩んだりやる気が出なかったりすることもあります。些細なことにイラッとしたり、泣きたくなったりすることもあるかもしれません。

でもそれは、自然なことです。まずは、そういう気持ちになっている自分を

受け止めることが大切です。そして、少しでも心の固まりがほぐれるように、自分なりの方法でリラックスしてみるといいと思います。自分の心と体の健康を守るのは自分です。いつも頑張っているお子さん、その頑張りが一番知っているのもお子さん本人です。こんなときは、自分を大切にするために、お家の方と一緒に、無理をしないでゆっくりする、自分の好きなことをするなどをして過ごしてみることがおすすめです。



🎁❤️🧘❤️🍪 お家の方がリラックスしていると、お子さんもリラックスできます。🎁❤️🧘❤️🍪

【おすすめの方法】

- 好きな音楽を聴く
- ゆっくりお風呂につかる
- たっぷり寝る
- 好きなものを食べる
(自分へのご褒美として
たまには甘いものも OK にする！)
- 友だちや家族に話してみる
(愚痴をこぼす)

