



2025. 2. 3
大洲小学校 保健室
No. 13
お家の人と
いっしょに読もう

がつ
2月の
ほけんもくひょう
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う



“心”の健康について考えたことはありますか？健康とは、体だけが元気な状態ではありません。心がモヤモヤ・イライラした時、心の元気がなくなった時、あなたならどうしますか？心の元気を取りもどす方法を知っておくことは、しなやかに生きる力になります。

自分も相手も好きになれる

怒りとの上手な付き合い方



こんなこと、
ありませんか？

友だちにきつい言葉を
ぶつけてしまう



いやなことがあっても我慢して、家に
帰ってから物に当たることがある



友達に冷たい態度を
とり続けてしまう



友だちに当たった自分を
責める



怒りは扱いが難しい感情ですが、とても大切なものです

怒りはうまく対処できないと、周りの人との関係が悪くなったり、自分を責めて自信をなくしたりします。
でも、怒りは悪い感情ではなく、自分を守るために大切なものです。

怒りの奥にある「本当の気持ち」を考えてみよう

怒りは二次感情とも呼ばれます。「本当の気持ち」の後から現れ、その気持ちをみえないようにさせることがあるからです。「本当の気持ち」とは、多くの場合「自分は大切にされていない」「期待が裏切られた」という「悲しみ」です。

でも、怒りがわかかなければ、自分のことを「大切にされなくても良い存在」だと思っ
ているようなもの。だから、怒りは否定しな
くても大丈夫。あなたはきっと、「本当の気持ち」
をわかってほしかっただけではないでしょうか。



本当の気持ちを伝えてみよう

相手に「本当の気持ち」を伝える時のポイントは、「**落ち着いてから、Iメッセージで**」。「私はあの言葉に傷ついた」のよ
うに、自分を主語にして冷静に伝えてみましょう。すると、相手
も落ち着いて聴きやすくなります。

お互いの気持ちを理解できれば、
前よりも自分も相手も好きになれる
かもしれません。



友だちにどっちの言葉をたくさん使っていますか？

ださい あっち行け どうでもいい
キライ バカ

左側の言葉は、相手の心が傷ついたり、悲し
くなる言葉です。右側の言葉は、相手が勇気づ
けられたり、明るい気持ちになる言葉です。
あなたも、失敗した時に「ださい」と笑われ
て悲しくなったことや、友だちのためにした行
動に「ありがとう」と言われてうれしくなった



ありがとう スキ
大丈夫？ おめでとう

ことがあるのではないのでしょうか。同じように、
あなたの言葉にも相手の気持ちを変える大きな
力があります。
日頃から「どんな言葉を使うと
相手が喜ぶかな？」と考えるよう
にすると、きっとずっと仲良くいられますよ。



保護者の皆様へ



第3回いきいきライフ週間 ありがとうございました

1月14日(火)～20日(月)
第3回いきいきライフ週間
ご協力ありがとうございました。

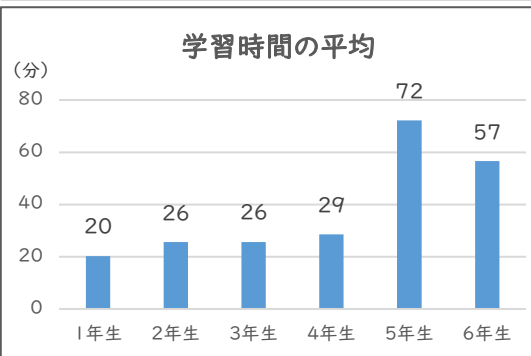
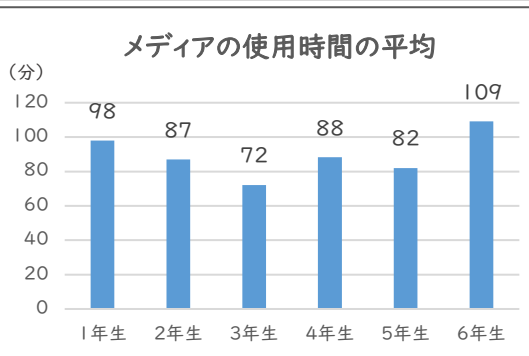
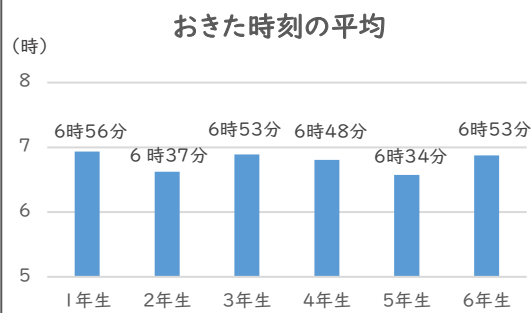
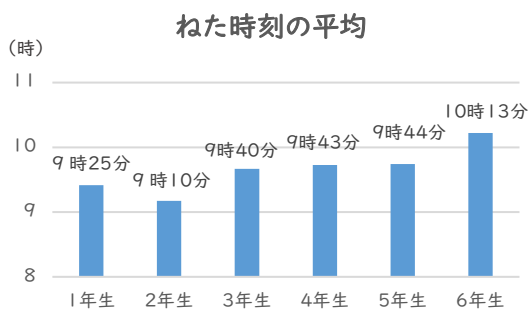
※右の表は、各学年の平均をまとめたものです。

前回と比べて…

○6年生の学習時間が増えました。

△休日の起きる時刻が遅くなった人が多かったです。

△ねる時刻が遅くなり、メディアの時間が長くなった人が、特に低学年に多くみられました。



1月に性指導を行いました。授業の様子をご紹介します。

5年生 性指導

1月30日(木) 3限

『変わっていく心』

～お互いを大切にするためには?～

5年生では、小さい頃と比べて異性との関わり方に変化が起こっていることを実感し、自分の心と身体が成長していることを学びました。

また、子ども同士の意見交換の中で、男女のよさを知り、お互いを大切にするための方法について考えました。



みらい学年 児童から出た意見

女子が思う

男子のいいところ

- ・一緒に遊んでくれる
- ・力仕事をしてくれる
- ・面白いことをしてみんなを笑わせてくれる

男子にしてもらえたらうれしいこと

- ・1人である時に声をかけてくれる
- ・仲間に入れてくれる
- ・話しかけた時、にっこりしてくれる

男子にされたらいやなこと

- ・コソコソ話
- ・自分の思うようにいかない
- ・と怒る
- ・人によって態度を変える

男子が思う

女子のいいところ

- ・やさしい
- ・休み時間に一緒に遊んでくれる



女子にしてもらえたらうれしいこと

- ・一緒にゲームをしてくれる
- ・けがをしたら心配してくれる
- ・遊びに誘ってくれる

女子にされたらいやなこと

- ・暴力や暴言
- ・勉強や遊びのルールを教えてくれるとき、強く言うてくる

思春期の頃になると、特定の誰かに恋愛感情を抱くようになったり、異性の身体に興味を持ち始めたりする人が多いです。これは脳の発達によるもので、誰にでも起こる自然なことです。

人によって考え方は違います。好き同士でも、必ずしも相手が同じように触れ合いたいと思っているとは限りません。相手の気持ちを尊重した適切な関わり方について考えるきっかけとなれば幸いです。

児童の感想

- ・嫌なら自分の気持ちをしっかり伝える。したいことを自分の口でちゃんと言う。相手の気持ちを考える。
- ・人によって感じ方が違うので、相手はどう思っているのか、どんな気持ちか等を考えて行動したいです。
- ・自分はいいと思っても相手の方は嫌かもしれないことを学んだから、自分も気を付けたい。