

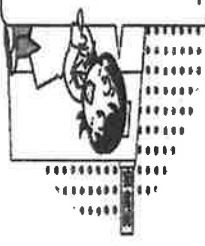
# すくすく

志木市立志木志木第四小学校 保健室 H29.5.8

休み時間には広い校庭で多くのお友達が遊んでいるようすが見られうれしいです。  
重い頭をしっかりと支えられるよう全身を使った遊びをたくさんしていきましょう。

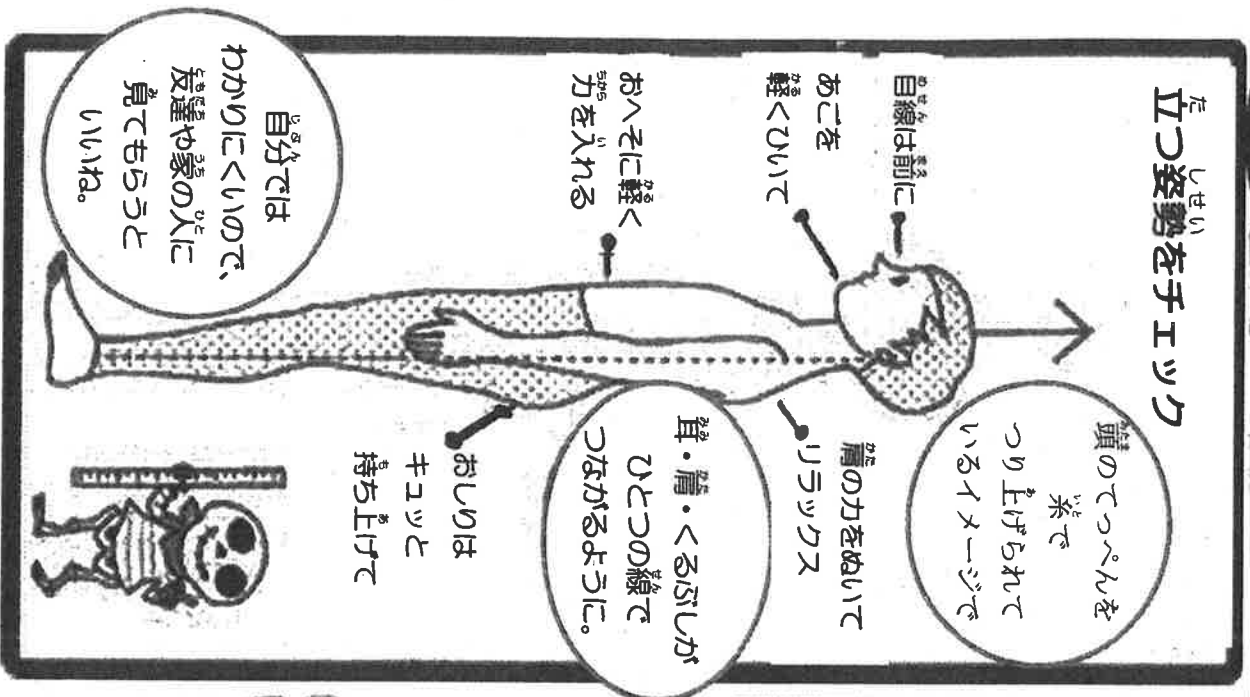


5月の保健目標  
姿勢を正しくしよう



姿勢がよくないと、からだのいろいろなところに負担がかかり、わるい影響をあたえます。学校の生活では、いすに座ってすごすことが多いですね。よい姿勢で座っているのか、注意してみましよう。ポイントは3つです。

## 立つ姿勢をチェック



## 座る姿勢をチェック



こんな姿勢で遊んでいる人は、いませんか？

こうかくねん はついくそくてい  
高学年の発育測定では、  
膝立ちをして、腰骨をたてる  
膝立ちをして、腰骨をたてる  
練習をしました。  
よい姿勢がわかりますね。



### 保護者の皆様へ

流行性耳下腺炎の流行が見られます。発熱や耳下腺の腫れがみられる時は、医療機関を受診してください。結果が分かりましたら、学校へもご連絡をお願いします。出席停止になりますので、登校させる際、証明書を持たせてください。

# 「ムカつく」気持ちとうまくつきあう

## ムカつたとき、どうする？

友だちが何の本を読んでいるのかを聞いたら……



相手をおこらせてけんかになったり、後で氣まずい思いをします。



自分の気持ちを、うまく相手に伝えることができます。気分がすっきりします。



自分の気持ちに気づく

おこっているのか、楽しい気持ちもあるのか、そのときの自分がどんな気持ちなのかを考えてみましょう。

### 深呼吸をする



次に、3回深呼吸をします。3秒間鼻から息を吸い、6秒ぐらいかけてゆっくりと口からはき出しましょう。

### 腹を打てる

最後に、5まで数を数えて、「落ち着いて」と自分に言い聞かせましょう。だんだんといかりが静まってきます。



「いかり」を感じてしまうのは、ほかの気持ちと同じで自然なことです。「いかり」とうまく付き合うことが大切なのです。

私たちは、氣に入らないことがあるときや、物事がうまくいかないときなど、思わずムカツとすることがあります。腹を立ててしまうのは、悪いことではありませんが、いかりをそのまま周りにぶつけてしまうと、友だちを傷つけたり、後で氣まずい思いをします。心を落ち着かせてから、自分の思いを伝えたり、どうしたらいいかを考えたりすると、うまく解決することができます。

講師 立花 幸子 心身療法臨床科 長崎県立中野薬科大学

腹が立ったときは、いったん落ち着いてから

自分の気持ちを伝えましょう