


ほけんだよ！11月

おまつしりつまのしょうがっこうほけんしつ 2019年
大津市立真野小学校保健室

みなさんは毎日、楽しい気持ち、うれしい気持ち、悲しい気持ち、くやしい気持ちなど、いろいろな気持ちを感じています。この気持ちというものは  から生まれているんですよ。

心と体はつながっている

心のへんかによって体もいっしょに動いています。実は心と体はつながっているのです。

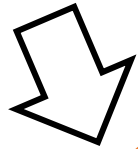
友達と遊んで楽しい

テストでいい点がとれて
うれしい



運動会で
リレーに負けてくやしい

友達とケンカして
ごめんねと言えなくて悲しい



なんだか今日は
気持ちがいいな～。
何でもできそうな気がするぞ！

なんだか今日は
元気が出ないな。
少し頭もいたくなってきた…。



いつもより元気が出ないときは、自分の心に聞いてみてあげてください。心からのサインが出ているかもしれません。心に聞くというのは、自分の気持ちを知るだけでなく、人の気持ちがわかる「やさしさ」や、どんなこともがんばれる「強さ」を身につけることができます。自分だけで考えられないときは相談するのもいいですよ。いつでもほけん室に来てくださいね。



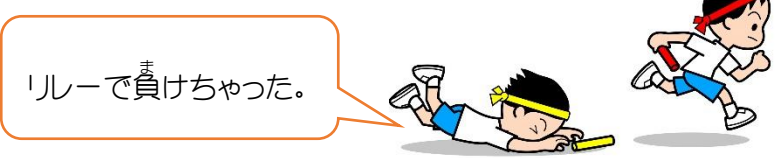
きのう、しっかりねてなかったからかな？
友達とけんかしたからかな？

からだ おな **体と同じように心も大きくなる** こころ おお

いろんな気持ちを感じることが「心のえいよう」になります。そうすることで心が大きくなっていきます。



しかし、気持ちは時間がたつにつれて小さくなります。もし、くやしい思いをしたのなら、その気持ちが小さくなる前にがんばる気持ちにかえてみよう！



パワーアップ！



そうすることで、心のもっとも大きくなるはず。ぜひいろんな気持ちを感じてみて

心も体も大きくしてください。

HAPPYの木に実をつけよう

ほけん委員会でハッピーの木をつくりました。この木は少しでもうれしいと



思ったことが実になります。みなさんのハッピーで実がいっぱいになるといいですね。