

すまいる

ほけんだより
古保利小学校 保健室
2022.2.10 No. 14

できるかな?

こころの 応急手当

ころんで血が出たところにばんそうこうを貼ったり、熱があるときにゆっくり寝たり…。体が傷ついたときは手当をしますね。では、心が傷ついてしまったときには? 体と同じように、心にも応急手当が必要です。



受け入れてもらえた
かったとき

悩みが頭からはなれないとき



自分のことをきらい
になりそうなとき
など…。

心の手当



からだを動かす

心と体をほぐして
リラックスさせる
効果があります。「ス
ッキリした!」と思
うくらいを目安に。

深呼吸をする

不安になったり緊
張が強くなると、呼
吸が浅くなりがち
に。ゆっくり大きく
息を吸ってみよう。

気持ちを紙に書く

悩みを少しあなれた
ところから見られる
ようになって、落ち
着きやすくなります。

他にも、誰かに話す、一人の時間を作る、本を読む、お風呂につかってゆっくりするなど…。「これが正解」というものはありません。自分に合った心の手当の方法を探してみましょう。もちろん、学校の先生に話してみるのも一つの方法です。いつでも相談してくださいね。



笑うだけで心も体も元気アップ!

私たちの体には、病気のものとなるウイルスや細菌を退治してくれるナチュラルキラー細胞という細胞がいます。その細胞を元気にするには、私たちがよく笑うことが大切です。

“笑う”といいことがいっぱい

- 脳の働きがよくなる
- 血液の流れがよくなる
- 自律神経のバランスがよくなる
- ストレスの解消になる
- 幸福感がアップする



《おうちの方へ》

発熱など風邪のような症状がある場合は、直接医療機関へは行かず、まずかかりつけ医など身近な医療機関に電話などで相談しましょう。



長浜市 HP

