

# 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<sup>あう きゅう て あて</sup>応急手当

ころんで血が出たところには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…。体が傷ついたりしたときは手当てをしますね。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。



受け入れてもらえなかったとき

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とき

など…。



こころ<sup>て あて</sup>の手当て



からだを動かす

こころ<sup>からだ</sup>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<sup>しん こ きゅう</sup>をする

ふあん<sup>不安</sup>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

なや<sup>すこ</sup>悩みを少しは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」というものではありません。自分に合った心の手当て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ひとつの方法です。いつでも相談してくださいね。

わら<sup>こころ からだ げん き</sup>笑うだけで心も体も元気アツ！

私たちの体には、病気のもとに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あります。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
- ストレスの解消になる
- 血液の流れがよくなる
- 幸福感がアップする
- 自律神経のバランスがよくなる



《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

