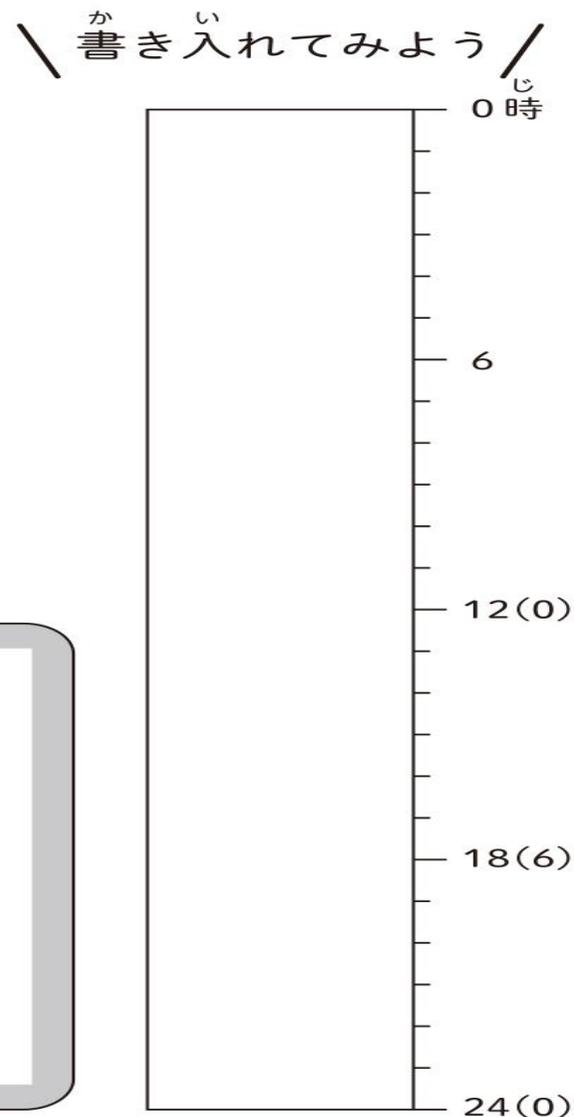
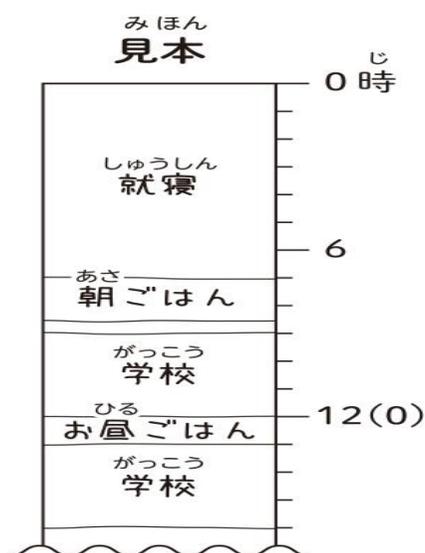


ほけんだより 11

生活習慣の復習をしよう

あなたの昨日の過ごし方はどうだったかな？



チェックポイント

- 1日3食しっかり食べてる？
- 睡眠時間は十分とれている？
- スマホに時間をとられていない？

上手に時間を使って
規則正しい生活習慣を目指そう。

保健指導を行いました！

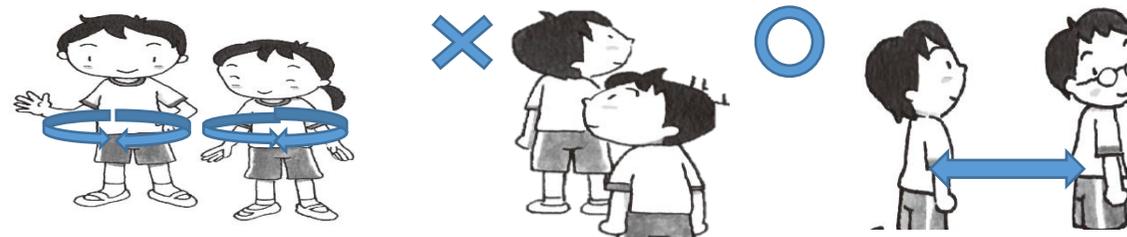
4年生 アンガーマネジメント

怒りは、うれしい・かなしい・くやしいなどの気持ちと同じ、大切な気持ちのひとつです。大切な気持ちですが、怒りを表すときは、表現の仕方に気を付けなければいけません。怒りを表現するときのルールは3つ。1つ目は自分を傷つけないこと。2つ目は人を傷つけないこと。3つ目は、ものにあたらないこと。「私は今いやなきもちになったよ。」と落ち着いて自分の気持ちを伝えてみましょう。強い言葉で表してしまいそうな怒りは、心の中で6秒数えたり、深呼吸をしてから相手に伝えましょう。怒りは自分でコントロールすることができます。上手な怒りの表現の仕方を身に付けていきましょう。



5年生 パーソナルスペース

みなさんは、おともだちと話をするとき、どのくらいの距離でお話をしますか？人にはそれぞれ、パーソナルスペースというものがあります。パーソナルスペースとは、自分だけの空間のことです。ほかの人に入られると落ち着かない、いやなきもち・こわいきもちになる空間でもあります。このパーソナルスペースは、だいたいフラフープ1つ分だと言われています。いくら仲が良くても、おともだちに近づきすぎると、気づかないうちに、相手に嫌な思いをさせているかもしれません。つつい近づきすぎってしまう人は、自分のまわりにフラフープがあると思って距離を取ると、お話するのにちょうどいい距離になりますよ。



※出典：日本学校保健研究社「健」イラストの二次利用はご遠慮ください。