



2021.2.4 (木)

三木市立広野小学校

2月の別名に、梅見月があります。梅は厳しい寒さの後、春の訪れを告げる花です。今年で3年目の「令和」もそんな梅みたいに1人ひとりが大きな花を咲かせられますように、と願って付けられました。みんな元気に春を迎えられますように。

できるかな？

こころの



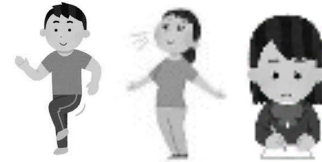
おうきゅうであて 応急手当

血が出たところにはばんそうこうを貼る、熱があるときはゆっくり休む…

では、こころが傷ついてしまったときは？

からだと同じように、こころにも応急手当が必要です☆

○手当てが必要なとき



🍀 からだを動かす

こころとからだをリラックスさせる効果があります。疲れてしまわないよう「スッキリした！」と思えるくらいを目安に。

🍀 深呼吸をする

不安や緊張が強くなると、呼吸が浅くなりがちです。ゆっくり「いーち、にー、さーん」と数えながら呼吸をしてみましょう。

🍀 気持ちを紙に書く

悩みを少し離れたところから見ると、今まで思いつかなかった別の考えを発見できることがあるかもしれません。

ありがとう

友達に優しくしてもらった時、何かを手伝ってもらった時、「ありがとう」を伝えていませんか？感謝の言葉を口にすると、脳や体にいい影響を与えるホルモンがでます。

セロトニン

心のバランスを整える

エンドルフィン

痛みを和らげる

ドーパミン

やる気を出させる

オキシトシン

幸せな気持ちに



は魔法の言葉