

ほけんだより



12月の保健目標

心の健康について考えよう



心が

健康なとき

心が健康ってどういうこと？

- 笑顔がいっぱい：楽しいアイデアがうかんだり、幸せを感じたり、友だちと笑いあえたりする
- 落ち着いている：むずかしいことやいやなことがあっても、落ち着いて考えられる。
- やる気がある：好きなことを一生懸命やったり、新しいことにもチャレンジできたりする。

- 元気がでない：友だちと遊びたくなかったり、何もやりたくないと感じるときがあります。
- 不安やストレスを感じやすい：モヤモヤしたり、ドキドキして、落ち着かないこともあります。

心がつかれて
いるとき

心が健康でいられるために

● やすむ時間をつくろう

心とからだは  脳でつながっています。ゆっくりやすむことで、どちらも健康でいられます。

● 友だちや家族と話そう

うれしいことや楽しいことだけでなく、こまったことも話しましょう。聞いてもらえると、心が楽になります。

● 楽しいことをしよう

心の栄養として、好きなあそびや趣味を楽しみましょう。

もっと毎日を楽しむすごすために、心の健康は、からだの健康とおなじくらい大切です

じょうずに気持ちをいえるかな

— オノマトペ —



うれしい気持ち
のオノマトペ

ウキウキ (たの ^{たの} しい)	イキイキ (げんき ^{げんき} な)
ワクワク (たの ^{たの} しみな)	ウズウズ (まちどおしい)
ドキドキ (たの ^{たの} しみな)	ホクホク (まんぞく)
ルンルン (うれしい)	ポカポカ (あたたかい)

イライラ (いらだち)	ブンブン (おこる)
トゲトゲ (いらだち)	ムカムカ (はら ^{はら} た ^た 立つ)
ピリピリ (いらだち)	カッカ ^{はら} カ ^た (はら ^{はら} た ^た 立つ)
カリカリ (おこる)	メラメラ (いかりがわく)
カンカン (おこる)	モヤモヤ (いらだち)



おこった気持ち
のオノマトペ



不安な気持ちの
オノマトペ

ドキドキ (ふあん ^{ふあん} ・しんぱい ^{しんぱい} ・きんちよう ^{きんちよう})	ハラハラ (ふあん ^{ふあん} ・しんぱい ^{しんぱい})	
モヤモヤ (ふあん ^{ふあん})	ヒヤヒヤ (しんぱい ^{しんぱい} ・あせり)	セカセカ (あせり)
ソワソワ (おち ^{おち} づかない)	ビクビク (こわい)	ソクソク (こわい)
モソモソ (おち ^{おち} づかない)	オドオド (とまどう ^{とまどう} ・じしん ^{じしん} がない)	
ザワザワ (しんぱい ^{しんぱい} ・むなさわぎ)	オロオロ (とまどう ^{とまどう} ・じしん ^{じしん} がない)	
マゴマゴ (こまる)	モジモジ (はずかしい)	

グサグサ (かな ^{かな} しい・きずつく)	ズキズキ (かな ^{かな} しい・きずつく)	
チクチク (かな ^{かな} しい・きずつく)	ジンジン (かな ^{かな} しい・きずつく)	
クヨクヨ (おち ^{おち} こんだ)	メソメソ (おち ^{おち} こんだ)	
ウツウツ (ゆううつ)	イジイジ (いじける)	
ウジウジ (なやむ)	モンモン (なやむ)	カサカサ (さみしい、かわいた)
モヤモヤ (ゆううつ・すっきりしない)	ジメジメ (かな ^{かな} しい・すっきりしない)	



悲しい気持ちの
オノマトペ

お家の方へ

●気持ちのラベリング● (参考 共済7-14 R5.9月号)

嫌な感覚を言葉として表すと、心が軽くなるそうです。脳の原始的な部位「扁桃体」が不快を感じると、ストレスホルモンが分泌され、体が反応(例: 心拍上昇・筋肉緊張など)します。扁桃体の活性が続くと心身に様々な悪影響がでます。言葉にすると理性や感情抑制をつかさどる前頭前野が刺激され、扁桃体の活性が抑えられます。

嫌な感覚を無視しても、そもそもの原因が解決しないばかりか、不快感だけがくすぶって残りつづき、問題の深化の恐れがあります。



●感染症にも気をつけ、楽しい冬休みを！●

2024年も学校保健活動へのご理解とご協力を賜りありがとうございました。冬休み中もご家族で感染症予防行動をとり、楽しくお過ごしください。きちんと歯みがきなど口腔ケアをすると感染症予防に効果があります。歯みがきカレンダーをぜひご活用ください。