

ほけんだより



R7. 9. 2
白井第二小学校
ほけんしつ発行

※うちのかたと
よ
読みましょう

9月の保健目標 けがの予防をしよう

夏休みには、どんな楽しいことがありましたか？
9月からの学校も、運動会・校外学習・90周年記念行事
など、楽しいことがいっぱいですね！
なんでも元気に楽しむため、まずは生活リズムをととの
えましょう。しばらくは熱中症にも気をつけましょう！

* * * * *

とりつかれてしまうと、なんだか素直に生きられない…

『生きづらさ妖怪攻略BOOK』より（ハートマッスルトレーニングジム社）

生きづらさ妖怪File①

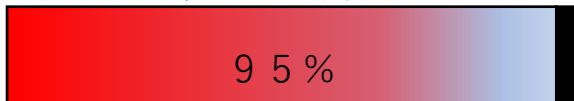
泡セール

「きらわれたくない」という気もちが異常に強く、
自分の意見や自分を消してまわりの人にあわせる、泡のような、はかない妖怪…

この妖怪の必殺技

存在消しの術

とりつかれた本人のこまり度



まわりにあわせているのでトラブルはない。
でも、心のおくで、自分の心にウソをついて
いるから、自分では気づかないうちに深〜く
傷ついてしまう…。

レア度：2



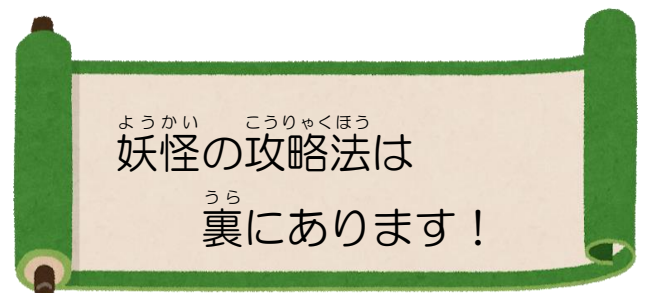
「きらわれたくない」「うけいれてほしい」とい
う、いまだきの人間関係にはよくあらわれる
ので、めずらしくはない。

まわりのこまり度



まわりは自分にあわせてくれるのでこまらない。
でも本当はそう思っていなかったんだということ
がわかったとき、心をいためる人もいる。

妖怪の攻略法は
裏にあります！





この妖怪にとりつかれると・・・

きらわれたくない！仲間はずれはいやだ！
という気持ちが強くなりすぎる。
自分の意見はちがうのに、それを人に言えない。SNSでも、よくありがち。

まわりがイジワルをしていると、「本当は自分はしたくない」のに、まわりにあわせてイジワルをしたりして、自分のことをキライになってしまう。なのに、イジワルをやめることもできない。

この妖怪とサヨナラするには！

自分の気持ちを『I (アイ=自分) メッセージ』でつたえよう！

「みんなの意見もよくわかったよ。そして、私は・僕はすこしちがう意見なんだけど、聞いてもらってもいいかな？」

それでも、ちがう意見を言うただけで仲間はすれにしようような友だちだったら、一緒にいる必要はないよね。

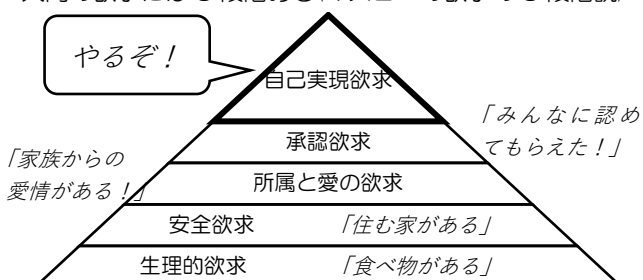
次回も妖怪の紹介をします！さて、どんな妖怪かな？

お家の方へ

●chatGPT 5 ● ヘルスケアに特化したそうです。健康相談はできますがハルシネーションには注意。

●9月からの やる気スイッチ その1●

-人間の欲求には5段階ある(マズローの欲求の5段階説)-



「やる気」は土台にある4つの欲求が満たされて生まれるものだそうです。確かにどれかが欠けていたら大人でもやる気が出ないのでは。何にでも「やる気」をもって欲しいですね。

●やる気スイッチ その2● 淡蒼球たんそうきゅう

「やる気」は迎えに行くもの、と『のうだま1-やる気秘密-(池谷祐二著)』にあります。やる気のない時は、まずはカラダを動かすこと！やる気のでない時にカラダ側から刺激(動く)を与えると、脳はスイッチが入り、その刺激にあわせて活性化モードに入ります。これを作業興奮といいます。そして、やる気になっている時に動いている脳の部分は【淡蒼球】といいます。淡蒼球は自分の意志では動かすことができませんが、淡蒼球を動かすためのスイッチが4つあります。その1つがカラダを動かすことなのです。

