



# ほけんだより

令和7年2月3日 NO. 12

さいたま市立馬宮西小学校 保健室



2月の保健目標 『心も体も元気にすごそう』

寒さが厳しくなってきましたね。寒さに負けず、元気に外で遊んでいる馬西っ子を見て、いつも元気もらっています。

ところで、みなさんは体だけでなく、心も元気に過ごせていますか？  
ひとりで悩んでいること、困っていることはありませんか？心配なことがあったら、いつでも近くの大人に相談してくださいね。



自分も相手も好きになれる  
**怒り**との上手なつき合い方

こんな経験、ありませんか？

<p>怒ったまま、きつい言葉をぶつけてしまおう。</p> 	<p>その場では我慢して、後からものに当たる。</p> 	<p>いつまでも不機嫌な態度を取り続けてしまおう。</p> 	<p>怒った後、自分を責めてしまう。</p> 
--	---	--	--

友達と関わる中で、いやなことを言われたりされたりして、怒りの気持ちがわいてくることあるかもしれません。怒りは、うまく表現できないと、友達との関係が悪くなったり、自分を責めて自信を無くしたりしてしまいます。でも、怒りはマイナスな面ばかりではなく、あなたを守る大切な感情なので、うまく表現できるように、怒りの感情をコントロールしてみましょう。

# いか なかよ ほうほう 「怒り」と仲良くする方法

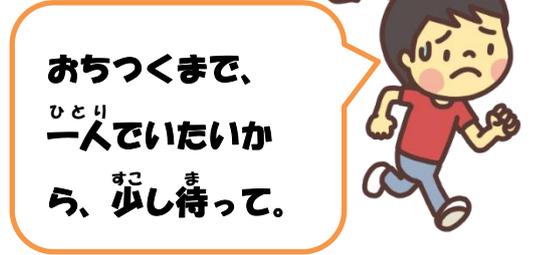
① 深呼吸する。



② 頭の中で6秒数える。



③ ひとこと言ってからその場を離れる。



④ リラックスできることやワクワクすることをしたり、想像したりする。



⑤ (少し落ち着いてから)「わたしメッセージ」で言葉にしてつたえる。



とも  
友だちを  
たいせつ  
大切に



とも  
友だちにこんなことをしていませんか？

- 自分の考えを押しつける
- がんばっていることをからかう

どんなに仲が良くても、笑っていても  
心は傷ついているかもしれません。

とも  
友だちを大切に  
するヒント

- ♥ 元気がなかったら、声をかけて話を聞く
- ♥ いつでも感謝の気持ちを伝える

大切なのは相手の気持ちになって考えること。友だちとずっと仲良くしていきましょう。