

ウオッチ

竜王小学校
ほけんしつ
R6.2.9

みつめてみよう じぶんの こころ と からだ

あつというまに2月になりました。暦こよみのうえでは春になりましたが、まだまだ寒さむく、春のあたたかな日ひざしが待ち遠とほしい日々です。今年度こんねんども残のこすところあと2ヶ月。毎日1つ目標もくひょうをもって行動こうどうできるといいですね。

“みんなちがう” は、あたりまえ

4月からだいたい2ヶ月おきに体重たいじゅうや身長しんちようを測はかってきました。最近さいきんでは1月16日から18日にかけて身体測定しんたいそくていをおこないましたね。1年でからだは大きくなっていますか？

身長しんちようがのびていた！という人もいれば、もっとのびると思ったのに…という人もいたことでしょう。体重たいじゅうが増えたことが気になってしまったり、たくさん食べているのになかなか体重たいじゅうが増えない…なんて悩みなやみを持っている人もいます。からだの成長せいちょうは人それぞれ。だからからだの悩みなやみもひとそれぞれです。人と比べて落ちこんだりすることがあるかもしれませんが、“ひととはひと、じぶんはじぶん”。気にしすぎないようにしましょう。

からだの成長せいちょうがひとそれぞれなように、心の成長せいちょうや感じることも人それぞれです。

“みんなちがう” があたりまえだからこそ、相手の気持ちきもちを想像さうぞうして言葉ことばを選びましょう。もし、傷きずつく言葉ことばや悲かなしくなる言葉ことばをいわれたときは、「そうやって言いわれると、悲かなしくなる」と相手に伝えましょう。みんなの心がほかほかするような、思いやりのある言葉ことばを使つかえるようになるといいですね。

☀️ つかってみよう！ ぽかぽかことば ☀️

あなたの〇〇なところがステキだね！

いっしょにやってみよう！

いつもがんばっているね



いっしょにいると楽しいな

〇〇してくれてありがとう

だいじょうぶ！あなたならできる！

ともだち 友達とうまく いっている!?



友達ともだちとどう付き合あってよいかわからないと、悩なやんでいませんか。実は、そう悩なやむ人は少なくありません。「あの人は付き合あい上手じょうずでいいなあ」と思おもっていても、意外いがいに本人ほんにんは悩なやんでいることもあります。友達ともだちと楽しくなごやかに付き合あいたいなら、こんなことを意識いしきしてみませんか。

●頭あたまから否定ひていせずに、相手あいての話はなしを聞く

●人の悪口わるくちを言いわない

●見栄みえや意地いじを張はらない

ただし、相手あいてを気遣きづかうあまり、いつも自分じぶんが我慢まんする必要ひつようはありません。友達ともだちの数が多おほければ多いほどいいわけでもありません。よい友情ゆうじようは、ゆつくり育そだつもの。焦あせらなくても大丈夫だいじょうぶですよ。

「ストレス」ってなんだろう？

心こころはさまざまな経験けいけんを通して、日々変化へんかしています。ストレスとは、私たちが日々受うけている刺激しげき（ストレス）に対する心こころや身体からだの反応はんのうのことをいいます。ストレスには”よいストレス”と”よくないストレス”があります。よいストレスとは、乗り越乗り越えることで人として成長せいちょうができるものをいいます。よくないストレスとは、気持ちきもちが落ちこんだり、イライラしたりするような、心こころにも身体からだにも悪い影響えいぎょうのあるものをいいます。

ストレスは人が生きていくために欠かせないものなので、ストレスをゼロにすることはできません。ですが、ストレスと上手じょうずにつきあうことは、みなさんが心こころも身体からだも健康けんこうに生きていくために大切なことです。自分じぶんなりのストレス解消法かいしょうほうをみつけて、やってみましょう。

オススメのストレス解消法

好きなことをする

たくさんねる

家族かぞやともだちとおしゃべりする

たくさん笑わらう
ウソ笑うそわらいもOK！

お風呂おふろにはいる

うんどうする

ストレスとうまくつきあおう！ 先生のストレス解消法はコレ！

先生のストレス解消法はコレ！

- 川上先生** (かわかみ) 十分に睡眠をとる 
- 松井先生** (まつい) 湯ぶねで読書 
- 千野先生** (ちの) 好きなDVDをみる 
- 野村先生** (のむら) たくさんしゃべる
たくさんねる 
- 今津先生** (いまづ) Running (ランニング) 
- 萩野先生** (あぎの) 鳥を吸う(においをかぐ) 
- 邊土名先生** (へんどな) 飼っているネコをなでまくる 
- 金子先生** (かねこ) 犬の散歩
多肉植物の世話 
- 田中先生** (たなか) 好きな歌手の歌を聴く 
- 望月先生** (もちづき) ゆっくりお風呂にはいる 
- 中村先生** (なかむら) ディズニーランド・シーに行くこと！ 
- 大村先生** (おおむら) 車の運転中に大熱唱 
- 廣瀬先生** (ひろせ) 犬とたわむれる 
- 小林先生** (こばやし) 料理する 
- 平塚先生** (ひらつか) ランニング
サウナ 
- 校長先生** (こうちょう) 温泉&ドライブ&旅行の三点セット 
- 教頭先生** (きょうとう) 温泉につかる
山に行く 
- 秋山先生** (あきやま) ヨガをする 
- 鈴木先生** (すずき) 娘とお風呂にはいりながら話す 
- 伊藤先生** (いとう) ネコとたわむれる 
- 前田先生** (まえだ) 一人映画
息子とおしゃべりする 
- めぐみ先生** (めぐみ) ストレッチをして
体を伸ばす 
- 猪股先生** (いのまた) 犬としゃべる 
- 松永先生** (まつなが) ウォーキングしながら
自然を感じる 
- 西澤先生** (にしざわ) 走る&カラオケ 
- 太田先生** (おおた) 家のそうじをする 
- 丸茂先生** (まるも) おいしいパンとコーヒーのひととき 
- 向井先生** (むかい) 好きな物をたくさん食べる。とにかく食べる 
- 三澤先生** (みさわ) 温泉に行く 
- ジェイコブ先生** (おんがく) 音楽を聴く 
- 細井先生** (ほそい) ポテトチップスをどか食いする
体操やエアロビで体を動かす 
- まゆこ先生** (まゆこ) 焼肉を食べる 
- 飯野先生** (いひの) 犬とお散歩 
- 高見澤先生** (たかみさわ) 犬をお風呂に入れてあげる 
- 大矢先生** (おおや) おしゃべりする 
- 保坂先生** (ほさか) ゆっくりお風呂にはいる
友だちや家族と話をする 