



浜岡東小学校  
保健室



年度末が近づき、体だけでなく心にも疲れが出やすい時期です。いつもと少し違う様子に気付いたときには、あたたかい声かけを大切にしていきたいものです。早寝・早起きやバランスのよい食事は、心と体の安定につながります。学校でも健康観察を続けてまいりますので、ご家庭とともに子どもたちの健やかな成長を支えていければと思います。今年度もあと少し！よろしくお願いたします。



こころ けんこう  
**心の健康**  
とは？

こころ けんこう げんき  
心の健康とは、「いつも元気でいること」ではなく、うれしい・かなしい・くやしい・など、さまざまな気持ちが感じながらも、自分らしく毎日を過ごせる状態のことを言います。



1年の終わりに向け、学習のまとめや人間関係の変化などから、知らず知らずのうちに緊張や不安を抱えやすくなります。心の不調は、頭痛や腹痛、食欲の変化、朝起きづらさなど、体のサインとしてあらわれることもあります。

生活リズムを整えることは、心の安定につながります。早寝・早起き・朝ごはん、適度な運動、安心して話せる時間を大切にしましょう。「つらい」と伝えることも、自分を守る大切な力です。

保健室は、体だけでなく気持ちもやもやするときにも立ち寄れる場所です。ひとりで抱え込まず、安心できる人に気持ちを伝えていきましょう。

# 元気が出ないとき

「何だか元気が出ないなあ…」  
そんなときの対処方法の例を紹介  
自分に合うものをぜひ見

すいみん  
睡眠を

しっかりとる



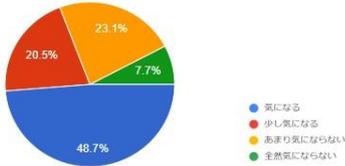
す  
好きなこと

しゅみ ほつとう  
(趣味)に没頭

## みんなちがってみんないい

### ～互いの違いを認め合おう～

あなたは、自分が他の人からどう思われているのか気になりますか？



課題を感じている人も  
多い様子...

＜6年生事前アンケート＞



## 「心のメガネ」をかけている？

同じ出来事でも「うれしい!」「いやだな…」と感じ方が違うことがあります。それは、一人ひとりが「心のメガネ」を通して見ているからです。

心のメガネ =

- 願い
- 大事にしていること
- 経験 ・ 好み ・ 性格 など



つまりは...

**あなたらしさ**

感じた気持ちは自然なものであり、自分を大切にしている証でもあります。一方で、感情と行動は別であることも教えていただきました。

## 相手も認める話の聴き方



「違い」があっても安心して自分を  
出せる関係をつくるために大切な  
は、相手の話を聴くこと。

あ 相手を見て  
い 意味を考えながら (いっしょうけんめいに)  
う なずきながら  
え がおで  
お 終わりまで聴こう



相手の気持ちを「そうなんだね」と  
受けとめることが、認め合う第一歩  
になります。

## ～6年生の感想紹介～

- ☆ずっとみんなに合わせてきたけど自分が思ったことを相手に伝えることも大切なんだとわかった。
- ☆周りとの意見が違って、合わせる必要はない、自分らしくいていいんだと思いました。
- ☆今日のお話を聞いて自分の意見も相手の意見も大切にすればみんなが気持ちよく生活できるということがわかりました。