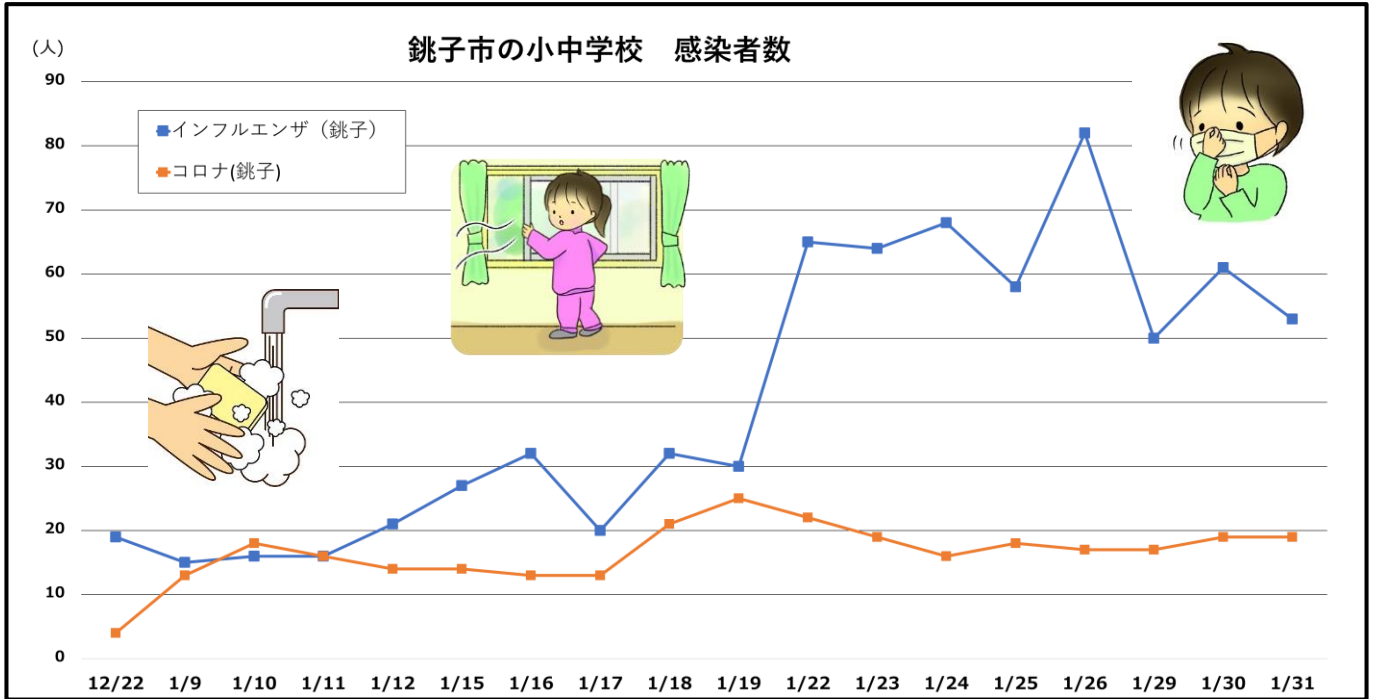


ほけんだより 2月

銚子市立船木小学校
保健室
NO.16
R6. 2. 1

ゆだん
まだまだ油断できません!!

3大予防を続けよう!
てあら **手洗い・マスク・換気**



ネガティブな言葉を禁句にする



ポジティブな言葉をさがしてみよう!

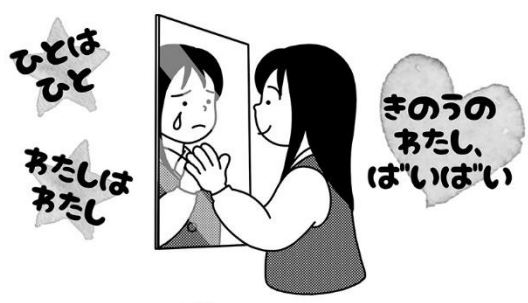
自分のペースで



『なんとなく...』でも、ひと休み♪

メンタル
トレーニング
軽くなるかも!?

他人と比べない



昨日の自分と勝負しよう!

誰かの役に立ってみる



ありがとうと言われたい♪

あなたの^{げん}^きココろ、元気ですか？

《いまの気持ちはどんな感じ？》



ニコニコ



ドキドキ



ブーン



ルンルン



ヒヤヒヤ



シクシク



クタクタ



ツンツン

《自分の気持ちをあらわしてみよう！》

私たちは生活の中でいろんな気持ちになりますが、「おこっちゃだめ」「泣いちゃだめ」と、がまんしすぎていないでしょうか。気持ちをおさえつけていると、体によくない影響が出ることも。誰かに話すなど、気持ちをあらわすようにしてみましょう。最初はうまくいかないかもしれませんが、続けていると、じょうずにできるようになりますよ。

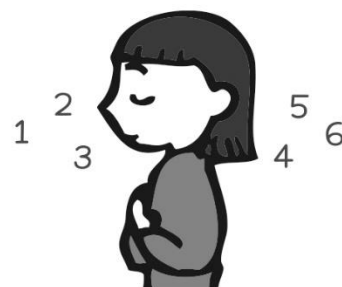


「いかり」をしずめたいときは

しんこきゅうをする

そのぼをはなれる

かずをかぞえる(6びょう)



いかり もたいせつなきもち。がまんしすぎないで！