

ほけんだより 9月

令和6年9月2日 愛知県立ひいらぎ特別支援学校

まだまだ暑さが残る9月。元気が出なかつたりだるかつたりするのは、夏のつかれが残っているのかもしれませんが。そんなときは、一人ひとりにあったやり方で体調を整えましょう。例えば『生活リズムを見直す』『予定を詰め込みすぎない』『冷たい飲み物や食べ物をとりすぎない』など。体調をくずさず元気に2学期が送れるよう、体をいたわりながら、徐々に学校の生活に慣れさせていきましょう。



9月の保健目標 規則正しい生活をしよう

【家での過ごし方】
おうちの人と一緒に
時間を書きこもう

お
起きる

:

あさ
朝ごはん

:

ね
寝る

:

べんきょう しゅくだい
勉強・宿題

:

生活リズムが整うと心と体が安定します!!

生活リズムが整うと、自律神経を働かせるホルモンの分泌が正常に働き、自律神経のバランスが保たれます。自律神経は、呼吸や消化など生命活動に必要な機能を自動的に調節しています。

- * 不安や不満が軽くなる リラックスできる 気持ちが落ち着く
- * 内臓の動きが安定する 疲れが回復する 血流がよくなる

自分の心と体、大事にできていますか？



わたしのからだ、こころ、じぶん、ぜんぶがとっても大切なものです。

① 自分の気持ちを伝えよう

自分の体と心は、けっして、だれにもじゃまされないし、傷つけられてはいけません。

だから、「楽しいときは『楽しいよ！』と伝えればいいし、「イヤなことは『イヤ！』『やめて！』『困っているときは『助けて！』と、堂々と、周りの人に伝えていいのです。

言葉で、表情で、笑って、怒って、泣いて、文字を書いて、手や足を動かして、どんな方法でもかまいません。自分の得意なやり方で、自分の思いを誰かに伝えてみてください。

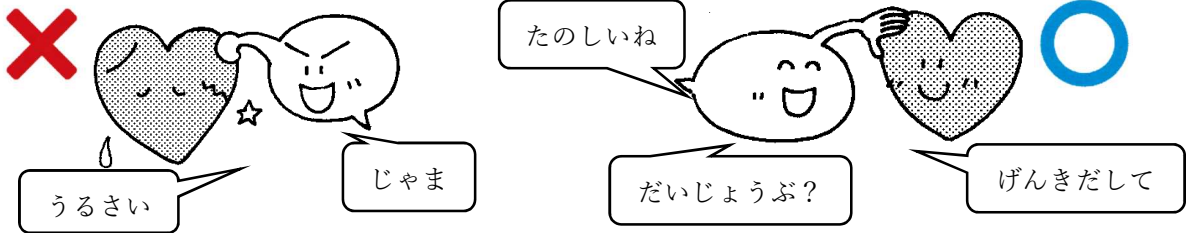
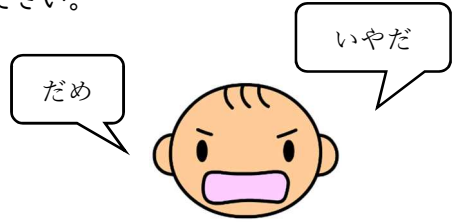
② 他の人の体と心も大切にしよう

自分がされて嫌なことは、他の人にも言ったりやったりしないようにしましょう。

例えば… 急に触られたら？ ジロジロ見られたら？

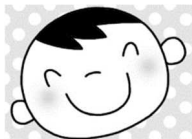
軽い気持ちで言ったことややったことも、相手は傷ついたり、嫌な思いをもち続けるかもしれません。

自分がされてうれしいことは、他の人にも言ったり、助けてあげたりしましょう。



にっこり お顔

楽しい時やうれしい時って
どんな顔をしてるかな？
自由に描いてみましょう！



元気になれる方法

自分が悲しい時、つらい時、落ちこんだ時
何をしたら、気持ちがラクになるかな？
おうちの人と相談してみましょう。

(例) 音楽を聴く 絵を描く よく眠る
おいしい物を食べる おうちの人と話す

Blank box with dotted lines for writing.