ほけんだより Senyum セニョム 笑顔

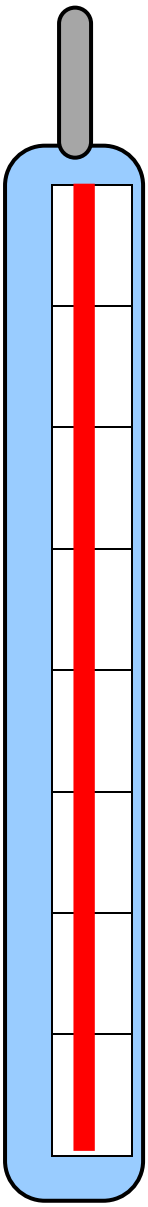
# スマイル SMILE

２０２３年２月３日
クアラルンプール日本人学校
保健室　岡田明子　高原由紀子

３学期は、「１月いく、２月にげる、３月さる」と例えられるようにあっという間に過ぎ、修了式、卒業式を迎えます。１日１日を大切に過ごすためには、健康で気力体力が充実していることが欠かせません。気力の充実には心の健康が深くかかわってきます。２月のほけんだよりは『こころの健康』を取り上げます。普段はあまり話題に上がらない『こころの健康』についてご家庭でもお子様と一緒に話す機会にしてはいかがでしょうか。

## 心の体温計はいま 何度？

みんなの心は今、どんな状態でしょうか？
心の様子を知ることで、元気のない状態や気持ちをコントロールできない状態になることを、予防することができます。ときどきチェックしてみましょう。



| | | |
|---|---|---|
| ３４℃ | 心 冷え症 | 何も感じない状態<br>やる気も出ない・・ |
| ３５℃ | 心 低体温 | 悲しい・さみしい<br>緊張・不安 |
| ３６℃ | 心 健康 | 落ち着いてる、にこにこ、リラックス |
| ３７℃ | 心 微熱 | イライラ<br>落ち着かない |
| ３８℃ | 心 発熱 | 怒っている！ |
| ３９℃ | 心 高熱 | ・・爆発寸前 |
| ４０℃ | 心 助けて～ | 爆発 |

あなたの心の体温計は今、
だいたい＿＿＿＿＿＿＿＿℃
心は今、
＿＿＿＿＿＿＿＿な状態

もし、心の体温が上がり始めたり、下がり始めたりした時は、一度、ゆーっくりと深呼吸をしてみましょう。
その他に、心の安全基地に助けてもらう方法もあります。
あなたの心の安全基地は何だろう？
次で安全基地探しをしてみよう！！

# 心の安全基地を探そう！！

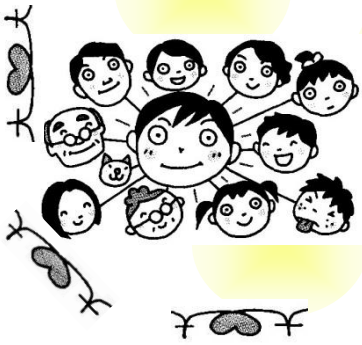
心の安全基地は、「自分の好きなもの、幸せなこと、うれしい、楽しいこと」などです。つらい時や不安な時、イライラする時などにそれを思い出すといやな気持ちが少なくなってきます。お子さんと一緒に自分の心を温かくしてくれるお気に入りの「心の安全基地」探しをしてみてください。

いざという時の助けになることがあります。たとえば・・・・

## ①もの・思い出

＊ずっと大切にしているぬいぐるみ
＊大好きな曲
＊友だちからの手紙
＊きれいな花
＊楽しかった旅行の思い出
＊家族と一緒の写真

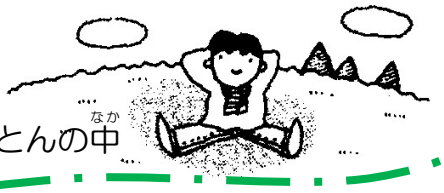
## ②すきな人



＊お母さんの声
＊お父さんの背中
＊何でも話せる友だち
＊いつも一緒に遊ぶ兄弟

## ③場所・風景

＊自分の部屋
＊静かな公園
＊広い空
＊あったかいふとんの中



## ④もらった言葉

＊「ありがとう」
＊がんばった後の「すごいね！」
＊先生からの「だいじょうぶだよ」

## ⑤趣味

＊大好きなスポーツ
＊こん虫を探すこと
＊本を読むこと
＊絵をかくこと

## 保健室からのお知らせ

**① お預かりしている薬、エピペン等の返却について**

学校でお預かりしている薬、エピペン等を年度末（３月初め）に１度返却します。使用期限や処方の変更などを御確認のうえ、新学期に必要書類とともに学校へ再度提出してください。来年度は不要となった場合は、担任を通じてお知らせいただけると助かります。よろしくお願いします。

**② 私の健康記録（保健調査）について**

来年度から書式変更するため、**今年度末の返却はありません。**新年度に新しい書類を配布しますので、記入の御協力よろしくお願いします