

よく「きもちをコントロールする」といわれますが。みんなは きもちをコントロール

**ほけんだより(こころ)** できますか。もしできるとあとも、ひとはやりがたをおいえりまいなあ、ておもります。

令和7年7月 池田市立秦野小学校

あとになると、"いいすぎた  
なあ" "やうすぎたなあ" と  
おもつかもしれません。  
でもキズつけてしまつた  
ひとやものはすぐには  
もとにもどりません。  
こうか"してもておくれな  
こともあるんです。



「**「いかり」**にとりつかれると  
**じぶんの二うどうが**  
**コントロールできなくなる**  
ことがあります。

「一、二、三、四、五、六、七、八、九、十」  
「一、二、三、四、五、六、七、八、九、十」

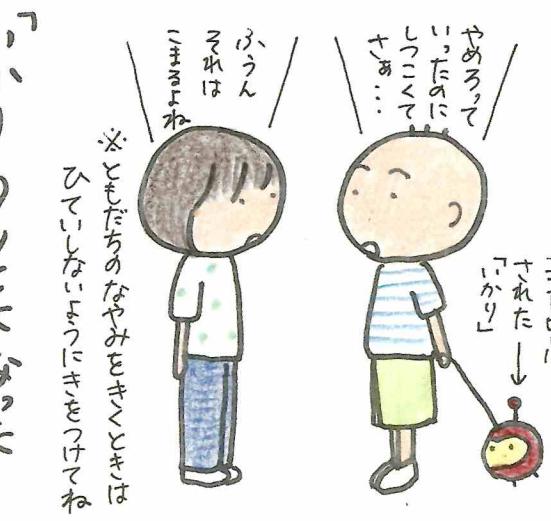
「カリ」とうま／フキ、あう



もし、じぶんが「かり」に  
とりつかれそうになつて、  
とキレいたら、どうすれば  
いいとおもひますか。



じぶんのほんとうのキも  
ちをやがします。



「さうひとにすよ、てましいです。ガラスやかべをなくして てのじけいをきずつけて だいすくなやきゅうをあきらめたこがります。じぶんをもめるのはじぶんたけ。いかりだけじゃなく いろいろなきもちと うまくつきあえるようになさんやで。」

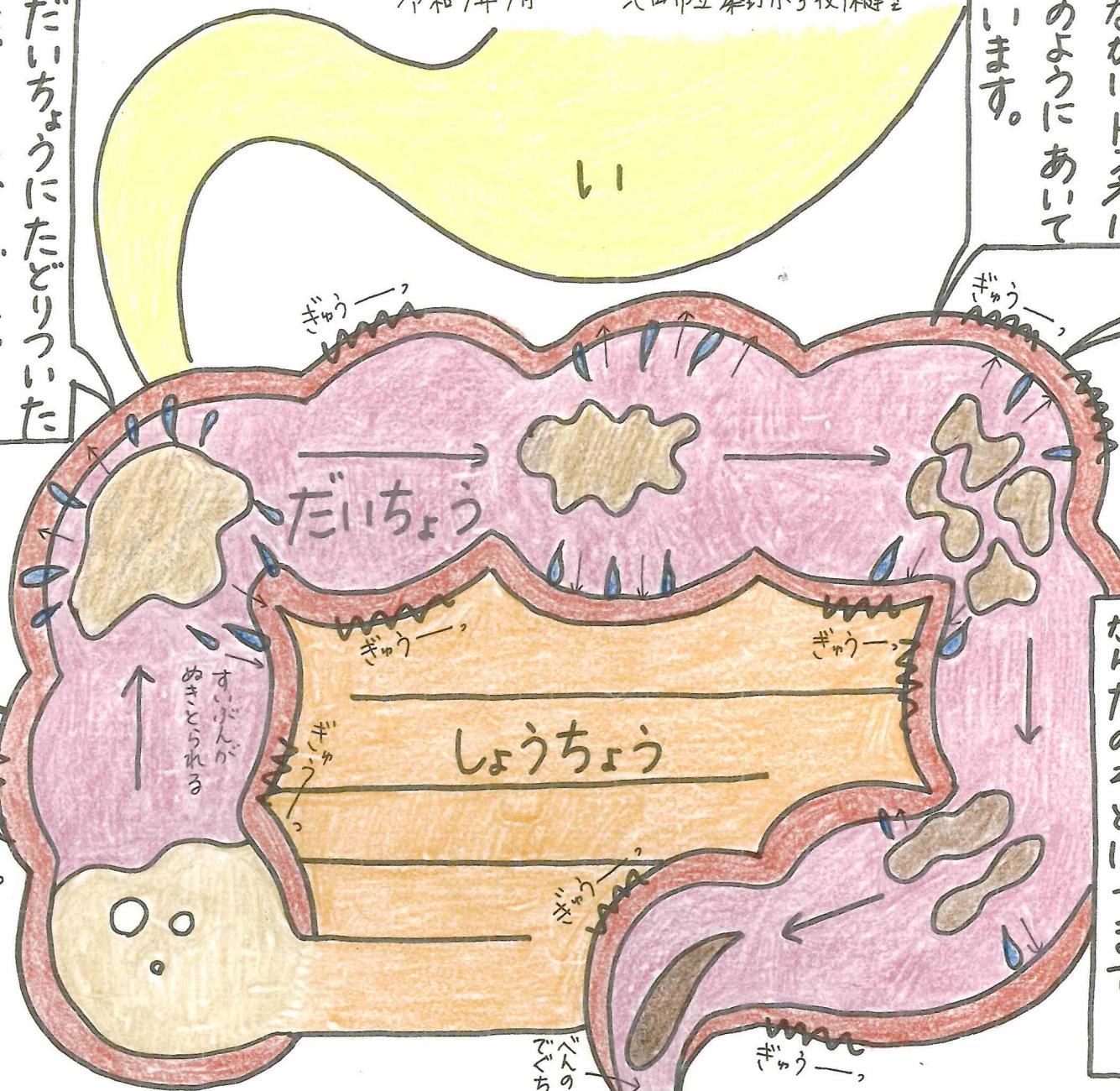
## ほけんだより(からだ)

令和7年7月

## 池田市立 泰野小学校保健室

だいじょうにたどりついた  
たべものは、まだみずの  
ようにならばしゃばです。  
すこしずつすいぶんが  
ぬきとられてうんちの  
かたちになります。たべ  
てからうんちができるまで  
1~2にちかかります。

べんぴ(「うんちがでない」)のときには  
うんちがながくだいたよつていうので  
すいぶんをぬかれすぎてかちかちに  
なります。げりのときは"だいちよう"を  
はやくとおりすぎてすいぶんがぬか  
れていないのでどうどうなのです。



「二三二三うんち、  
かちかちうんちの  
ときはすいぶんや  
やない」とたっぷり  
とてうんざつと  
リラックスを二二三  
かけましょ。う。

みずうんちのとき  
は、しうかのより  
ものをたべておな  
かをあたためま  
しょう。

A cartoon illustration of a person's head with speech bubbles containing Japanese text. The text in the bubbles reads: 'どうじきうんち。' (Dōjiki unchi), 'おながのひえ' (Onaga no hiae), 'ストレス' (Sutressu), 'のみすぎ' (Nomisugi), and 'たべすき' (Tabesuki). Below the head, there is a drawing of a large, irregularly shaped brown object with a small tail-like protrusion.

けんこううらない  
でまたうんちを  
かんさつすると

からだのはたりきをしろう③  
だいちょうのはたりき