

さいごのほうまでよんじくめたみんな、「ゲームやつてればいいやん！」

# ほけんだより(からだ)

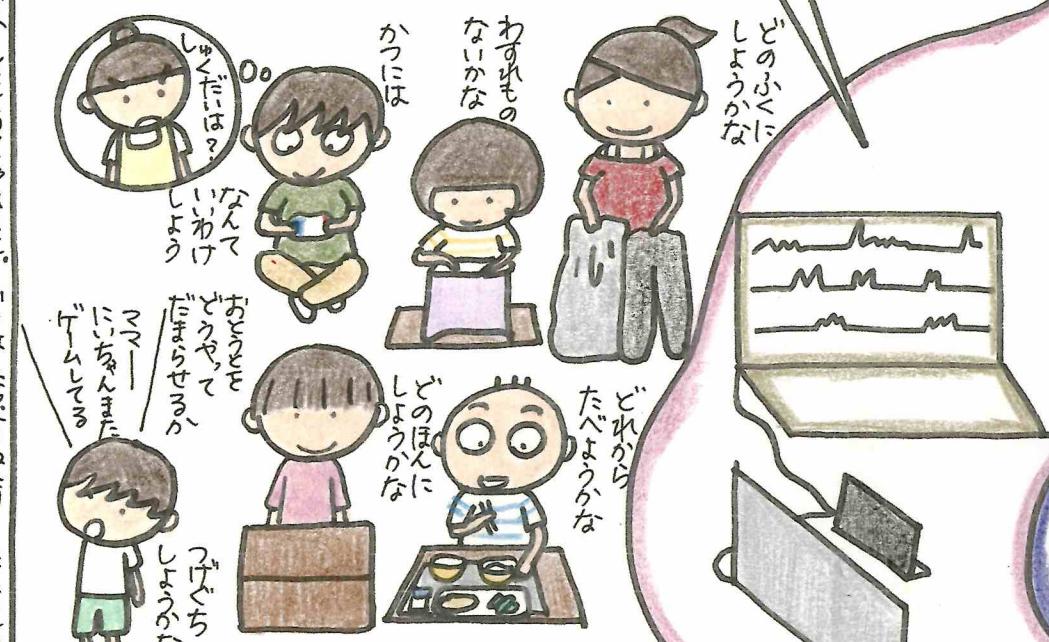
令和7年9月 池田市立秦野小学校保健室

たのしくすごせるしきのトレーニング「よろやん!!」でおもったんじゃない?

たしかに

③かんがえる  
しゃくだいやべんきょう  
はもちろんだけ。  
ゲームをしていろとお、や  
あそんでいるとき、  
ひととのかわりや  
せいかつのがれど  
たくさんのことを  
かんがえているよ。

②きもちを  
うれしい、たのしい。  
つらい、ふあん、  
うらやましいなど  
まいにちわいてくる  
きもちはのうで  
うまれてのうで  
かんじるんだよ。



①からだをうがす  
まいにちせいかつ  
しているなかでして  
いるうべきはせんぶ  
のうがめいれいを  
だしているよ。よ  
いちにちに100まん  
かいじょううめいれい  
するんだって。

からだのはたらきをしよう④  
のうのはたらき

のうにげんきにはた  
ういてもううために  
のみんなにできるこ  
があります。  
まずよくねること。  
のうはねているあいだ  
にきおくをせり  
たりしています。  
フギによくたべること。  
とくにあ、  
ういてもうねること。  
からだのバランスを  
たもつ  
うんどうするときの  
いまがなうべきを  
ちようせうする  
です。  
そして  
からだをう  
うがすこと。からだ  
をうがすと  
のうもげんきに  
なるんです。  
たのしくすこす  
のことだいじです。  
からだのうにおし  
えがおでいるとのうも  
ハッピーになります。  
ナービに、のうにおし  
ごとをさせてあげる  
こと。パズルやどくしょ  
こくさんなど、かんが  
えることがのうの  
トレーニングになっ  
げんきになります。

# ほけんだより(こころ)

令和7年9月 池田市立奉野小学校保健室

し、ぱいはたからもの④ともだちとけんかをしたら

ふだんともだちと

けんかをしないひとは  
けんかはしゃい、だと  
かんがえているのかも

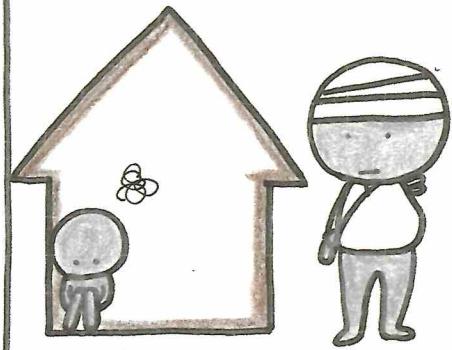
しませんね。

“けんかをしてはいけません”など  
かんがえをあなたはたせつにして  
いるのだとおもいます。

たしかにやてはいけ  
ないケンカもあります。

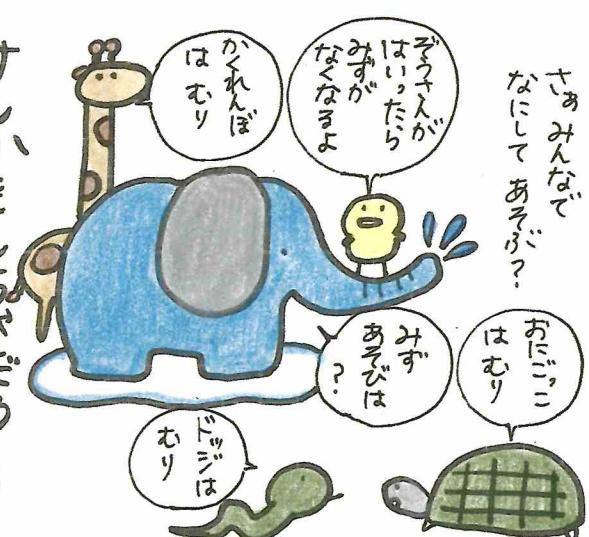


このようなケンカは  
ひとをキズつけろし、  
キズつけたからだや  
こころはすぐにはもとに  
もどらないからです。



ひとはみんなきもちも  
かんがえたもちがう  
から、けんかになるのは  
むしろあたりまえです。  
ひとはみんなきもちも  
かんがえたもちがう  
から、けんかになるのは  
むしろあたりまえです。

けんかをしたやダメ…  
はなしあ、でもキマズく  
なるだけだとおもて  
がまんしてがまんして…



①じぶんのきもちをしる  
まず、どんなきもちだ、た  
かじぶんでことばにします。

「〇〇されて  
かなしがた」

「〇〇されて  
くやしかった」

「〇〇され  
てはな

じぶんのきもちやあいて  
にたいするおねがいを  
おちついてつたえます。  
おちついてつたえます。

トーンで!  
「〇〇され  
るのは  
いやだ」

「〇〇して  
ほいな」

「どうして  
あんなこと  
したの？」

「どうして  
おもしき  
なって…」

「あいてをわがろうとする  
のはとてもたせつです。」

「おたがいにきもちよく  
す、すためにならぬ  
ことをきめてやすべく

します。

「〇〇しなじゅう  
にやさしくて  
いたり」と  
「じぶんも  
いやなことは  
いやだと、うよ」

「やべへんじ  
だれかにきてお