

ほけんだより(こころ)

令和7年11月 池田市立 奉野小学校 保健室

いいことも わるいことも じぶんがだれかにしていることは まわりまわって いつかじぶんに かえってくるなあと おもっています。 だから、じぶんが してほしいことを

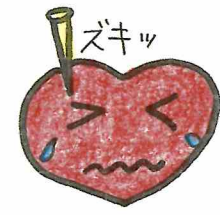
しっばいはたからもの⑥
いやなことをキズれたら：

わるぐちをいわれた、
なかまはずれにされた、
むし(しかと)された、
ぼうりよくをうるわれた、
ものをかくされたり
ぬすまれたりした、
はじをかかされた…。
そんなことをされても
だれにもそうだんせずに
がまんしていませんか。



だれかに
いわないんじや
なくて
いえななんだ
がまんすること
で
じぶんをまもるしかない、
そうおもっているひとは
ちがうほうほうを
いっしょにみつけようよ。

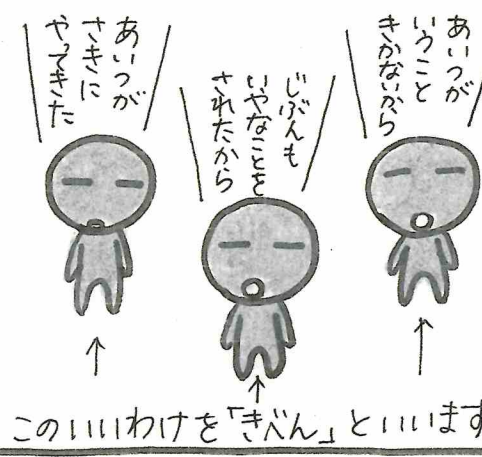
いやなことを
されたとき、
あなたのこころはいたい
おもいをしたはずです。



それなのにあなたまで
あなたのこころをキズ
つけたら、かわいそう。



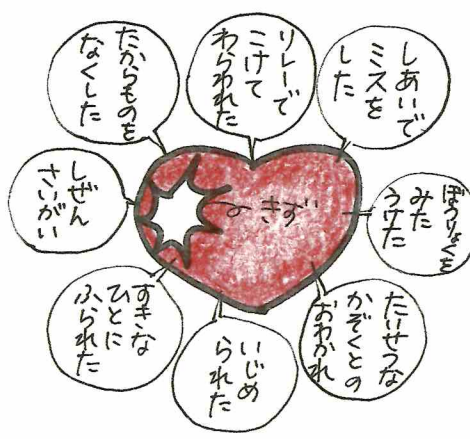
どんなりやうがあっても
ひとのこころやからだを
キズつけるのは、ぜ、たいに
ゆるされないことです。



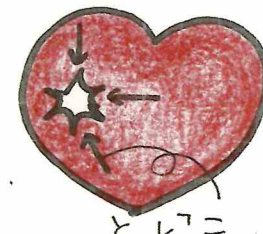
きべんをつかうひとに
ひとりでたちむかうのは
むずかしい。だからだれ
かにそうだんして、じぶん
のこころをまもってね。



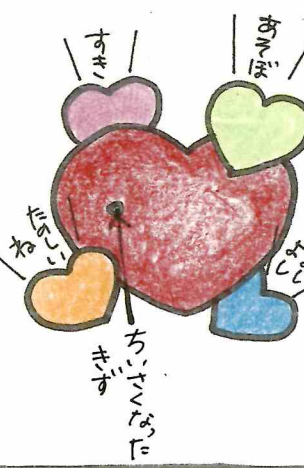
さて、キズついたひとの
こころはどうなるのかも
おはなしします。



こころにできたキズは
なおすのにすこしじかん
がかかりますが、ひとは
じぶんでキズをすこし
づつちいさくすることが
できます。



でも、じぶんがいひのひと
のちがいをかりると、もと
はやくキズをちいさく
することがでキるんです。



こころのキズのプロフェッ
ショナル(おにいさんや
カウンセラー)もいますが、
あなたたちせんいんが
だれかのこころのキズを
いやしてあげられること
をわすれないでね。

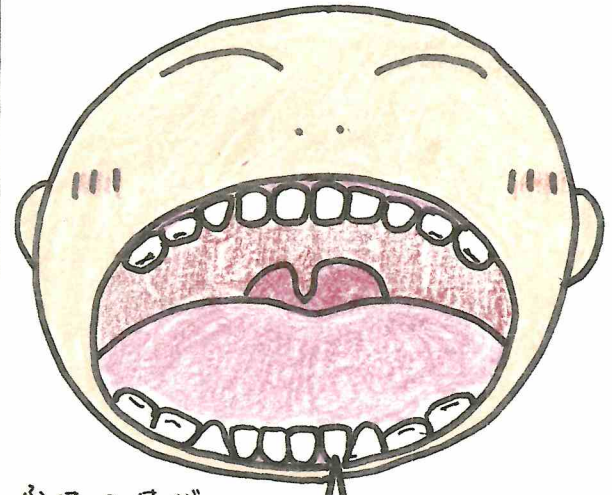
いっしょにやなこともやめたことが、なんともありません。キズついたけど、だれにもはなせなくて、じぶんをたいせつにしていなかつたとおもいます。でも、いまはこころが

たくましくなれたとおもうから、つらいできごとにも、かんししています。そして、そんなけいけんもいかして、ほけんしつから「だいじょうぶだよ」と、ほしんしつげたいとおもっています。いっしょに、たからもの

ほけんだより(からだ)

令和7年11月 池田市立秦野小学校保健室

⑥ からだのはたらきをしよう
はのはたらき



このものは20ぽん。
おとなのはくらべると
しろくてちいさくて
やわらかくてむしばに
なりやすいんです。
5さいくらいからはさい
くらいのあいだにはえ
かわります。



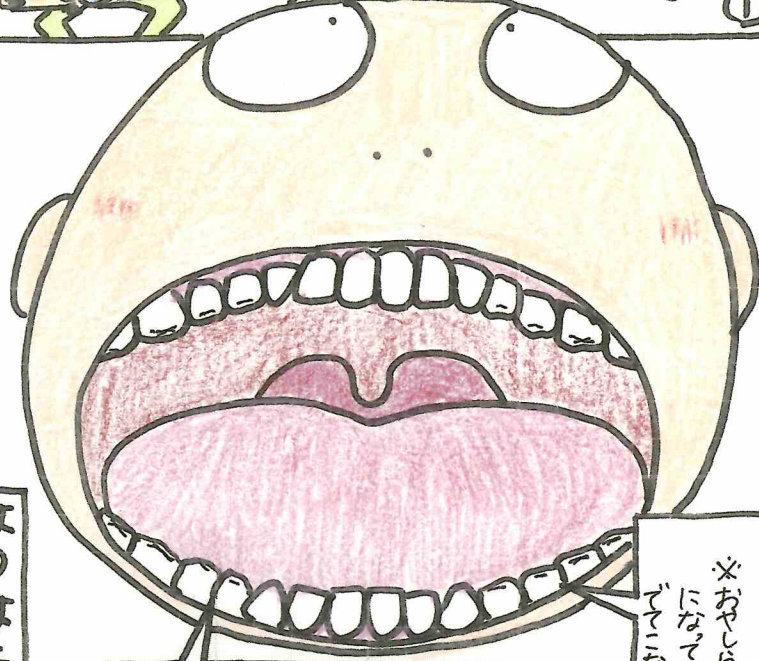
おとなのはは
28ぽん。とおや
しらすが4ぽん

※おやしらすはもととおとな
になでからでてきますが
でこないこともあります。

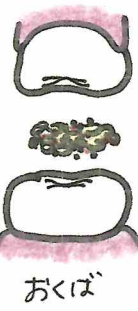
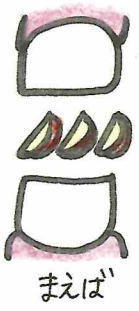
すこし
きいろくて
おおきくて
かたくて
むしばに
なりにくい
です。



① はのはたらき
はをくいしばる
ことで、おもい
ものもちあ
げたりちから
がだしやすく
なったりします。



② はのはたらき
たべものもちいさく
かみくだきます。



まえのははは
「きろ、うしろの
ほうのはは「つぶす
やくわりをします。



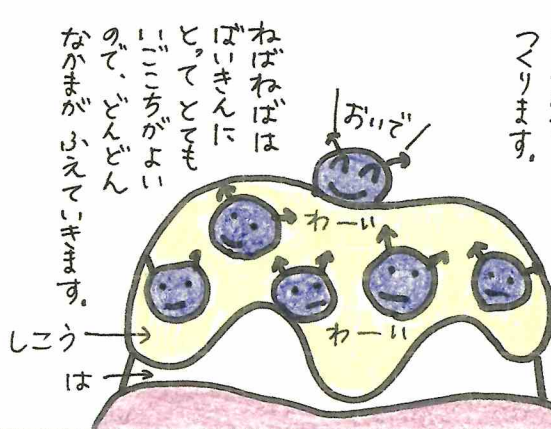
いっぽう、いたみ
やストレスで
はをくいしばる
しまうことも
あります。この
くせははやあこ
のふたんになる
のでリラックスを
こころがけてね。

③ はのはたらき
はがなにとことば
をは、きりはなす
ことができません。

「さ・し・す・せ・そ」と
「た・ち・つ・て・と」を
したがにはあたらない
ようにして、いてみて。



むしばが
できるまで



※はについたねばねばを
「しんじ」といいます。

