

ほけんだより(こころ)

令和8年2月

池田市立泰野小学校保健室

しっばいはたからもの①
よけいなひとこと

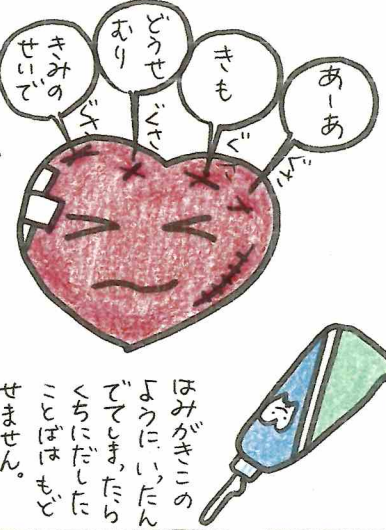
だれかのことはにきず
ついて、つらいおもいを
したことはありませんか。



あいてにきずつけるつ
もりはなかったとしても
きずついたあなたは
あいてにいやなイメージを
もちますよね。



ことははときにはものの
ようにこころをきずつけ
ます。いたんくちにだ
したことはもとにも
どすことはできません。



こころがきずつくつらさ
を、しているのなら、こ
んどはあなたがだれかを
きずつけてしまわない
ように、きをつけること
がたいせつです。

こころの
やくそく

1. やさしく
2. いうべきこと
3. (じぶんがいわれても) だいじょうぶなこと

ほんとうは
やさしい
みんなを
まもるために

1. やさしいきもちで
はなしていますか。

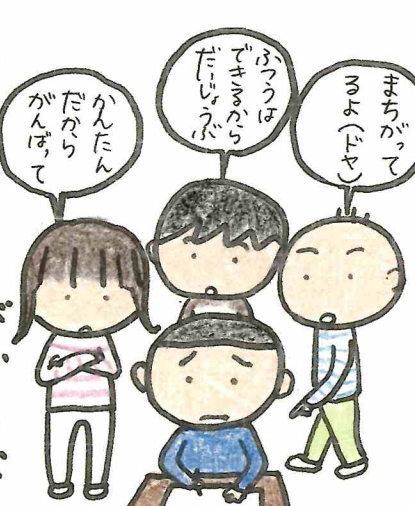


きもちがトゲトゲしている
こころもトゲトゲがち。

2. ほんとうのことでも
いわなくてよいことは
いいません。いま、い
うべきことですか。



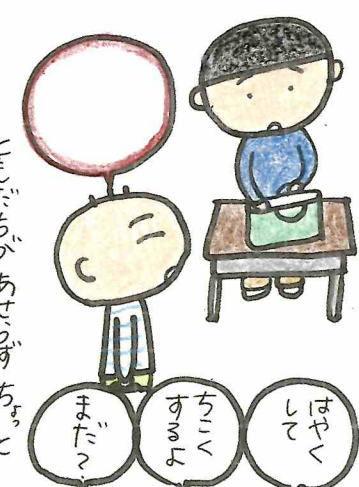
3. (じぶんは) やさしいの
つもりでも、いわれた
ひとはうれしくない
かもしれません。



3つのやくそくがぜんぶ
○ならき、いつでも
だいじょうぶです。

いいかえ
れんしゅう

3つのやくそくをまもる
ために、どんなことばかけが
よいかがえましよう。
① ゆっくりなひとに



ともだちが あせらず、ちやうど
いそいそとおもえることばを
いえるかな。

② できないひとに



ともだちが あきらめないで
もうちょっとやってみよう
とおもえることばを、いえるかな。

③ わるぐちをいうひとに



きついいかたをしたり
せめたりすると、わるぐちが
ふえるかもしれないよ。
くうきをかえることば、
わるぐちをいうひとの
きもちをうけとめることば、
いぶんがかえこまないうに
するためのことばを、いえるかな。

ことばひとつでじぶんの
こころもひとのこころも
まもれます。

