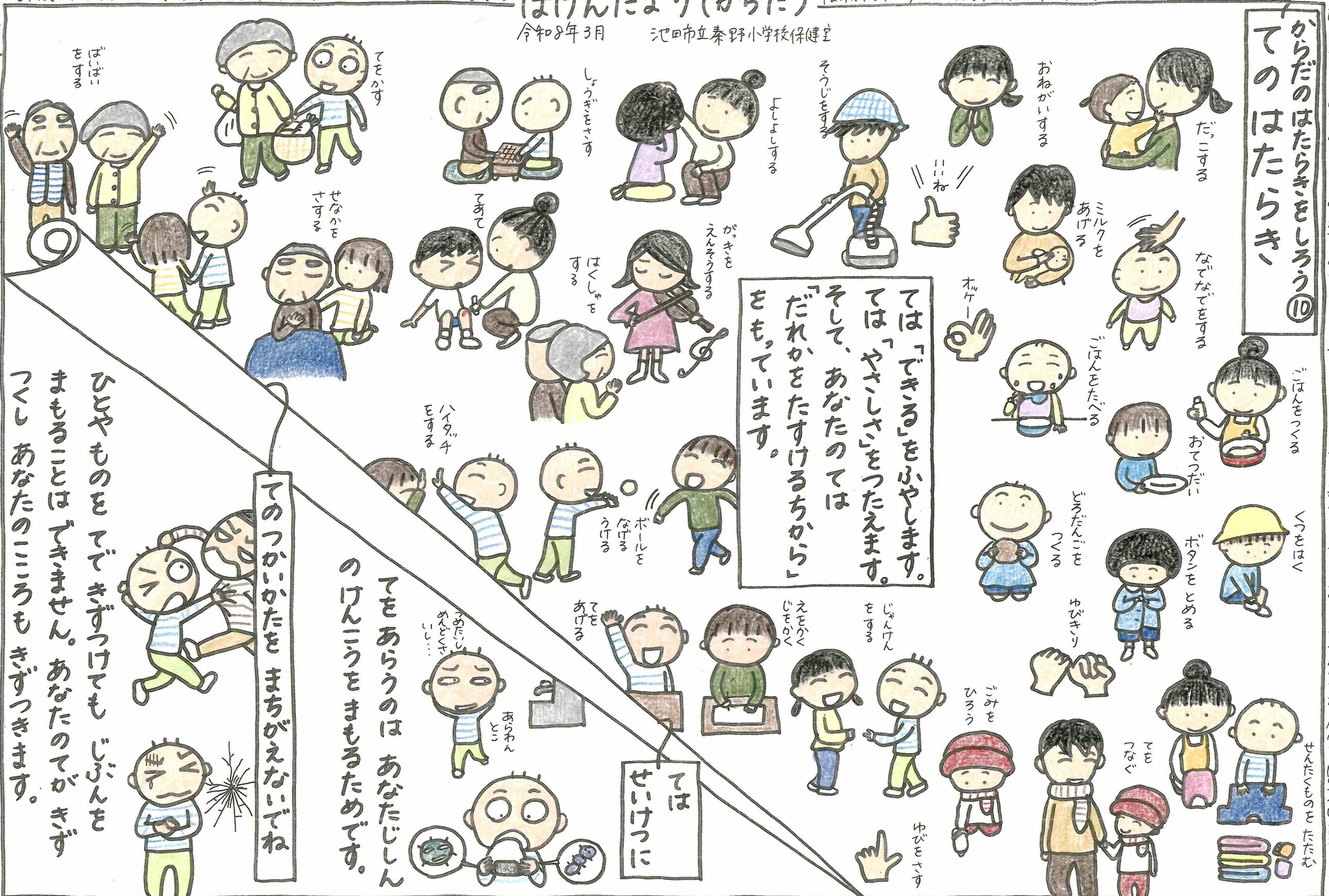


# ほけんだより(からだ)

令和8年3月 池田市立秦野小学校保健室

からだのはたらきをしよう⑩  
てのはたらき



ては「できる」をぶやします。  
ては「やめしや」をつたえます。  
そして、あなたのはたらき  
だれかをしたすけるちから  
をもっています。

てのつかいかたをまちがえないでね

てきあらうのはあなたじしんのけんこうをまもるためです。

ては  
せいけつに

ひごやものをでまぎずつけてもじいじさん  
まもることはできません。あなたのがまぎず  
つくしあなたのこころもまぎずつきまます。

そしていつかじいじさんのちからではなまなかせることができなくなるので、こころをまもることも大切です。

たたくんのはたらきからじいじさんがすまなななをえらんでたてまました。こころもまもることは大切です。

# ほけんだより(こころ)

令和8年3月 池田市立秦野小学校 保健室

⑩  
しゅっぱいはたからもの  
イライラするときには：

イライラは「こころ」からだからの「こま」でいるよのサインです。たとえばおもいどおりにいかないとき、「くやしー」「いやだー」のキモチがイライラになります。



また、つかれているとき、やねむいときは、からだをつながっている「こころ」もげんきがなくなると、イライラしやすくなります。



そして、「いやなキモチ」がまんじろきたときも「こころ」のなかのキモチがあふれそうになっているサインがでて、イライラしやすくなります。



イライラのあつかいかたをしらないと、ひとやものにあたってしまう。もしものにあたるとどうなりますか。



ものがこわれるし、じぶんもけがするかもしれない。では「こどばやたい」にだすとどうなりますか。



ひとの「こころ」をきずつけて、ひとがはなれていってしまう。ではひとをけったりたたいたりするときどうなりますか。



けがをさせてしまったら、こうかいするのはあなたです。ひとにしたことは、けきよくせんぶじぶんにかえってくるのです。

ではイライラしたとき、どうすればよいのでしょうか。イライラしたらまず「あ、イライラ」がやめてきてサインをだしているな」とかんがえます。



フキにキモチをこどばでつたえるじぶんびとします。イライラしたままだと、うまくつたわらないので、たのしいことをして、きづんてんかんです。



イライラヤンがおちついてきたら、じぶんのキモチをじぶんを「こころ」にしてつたえましょう。



じぶんのキモチをじぶんでとれるひとはすてきて。