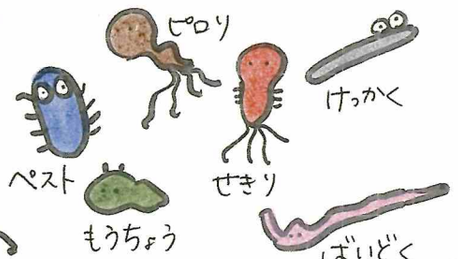
ほけんだより（からだ）

令和7年1月　池田市立奉野小学校 保健室

いろいろなびょうきをしろう⑧
かんせんしょう(2)～こうせいぶっしつ～

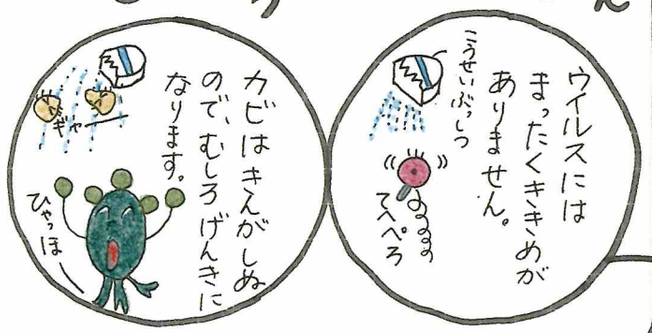
こうせいぶっしつは すべてのさいきんをやっつける さいきょうのぶきなんです!!

こうせいぶっしつをのむとあくだまもぜんだまもさいきんはぜんぶしにます。



このあたりのびょうきは、いまはなおせるびょうきになりました。まじめにくすりをのんでいれば。

むかしはさいきんにかんせんするとしぬひとがたくさんいました。しかし、こうせいぶっしつがとうじょうすると、にんげんのじゅみょうがぐんとのびました。


ウイルスにはまったくききめがありません。
こうせいぶっしつ
ぷるるる

ほけんだより（こころ）

令和7年1月　池田市立奉野小学校保健室

あいてに いやなきもちをもっているとき、「いってもかわらないから いわない」とか「いうと きまずくなるから…」とか「どういえば いいのか わからない」などの りゆうで いわないでいるひとが おおいきがします。それって ストレスがたまるし じぶんを たいせつにはできていないよ。いってもいいんだよ。あいてのことを キズつけないように きもちを つたえれば。じぶんの きもちを つたえる れんしゅうもしなさい。あいてが つたえてきたことを うけとめる れんしゅうもしなさい。がこうは れんしゅうする ばしょです。しっぱいしたら やりなおしができます。おとなになるまでに じぶんの きもちを あいてに わかりやすく、あいてを キズつけないように つたえられるように なってね。それだけで ストレスの 90％は なくなると おもいます。

たのしくいきる⑧ じぶんのきもち、どうつたえる？

あなたの つたえかたは どのどうぶつに ちかいと おもいますか。

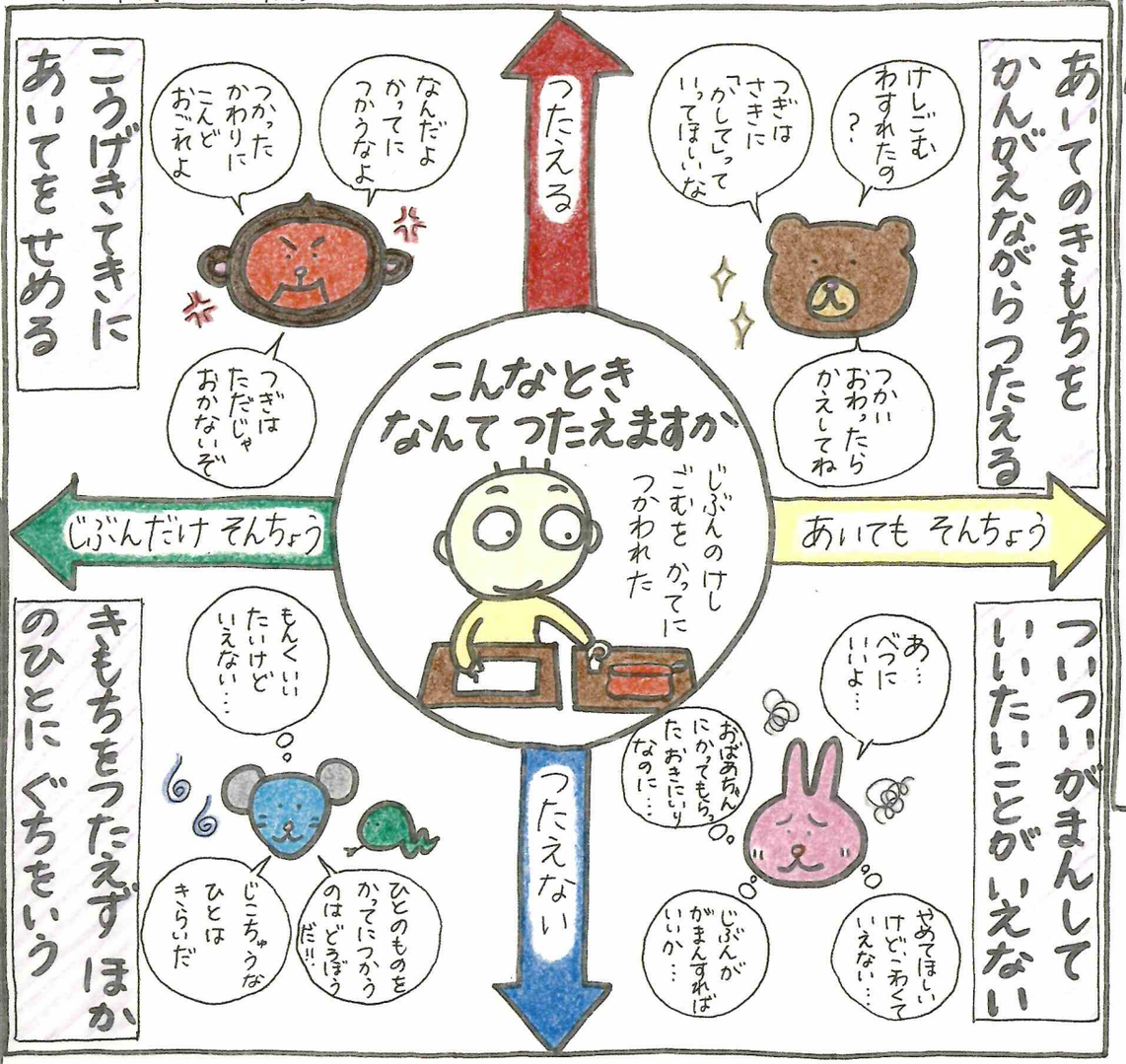
くまさんは、じぶんのことも あいてのことも かんがえて、じぶんの かんがえを うまくつたえています。

さるさんは、あいてのことを かんがえず、じぶんの いいたいことだけを おしつけています。

うさぎさんは、あいてを きにしすぎて いいたいことが いえていません。

ねずみさんは、あいてを きにしすぎて いいたいことを ほかのひとに いっています。

いちばん つたえかたが じょうずなのは くまさんです。



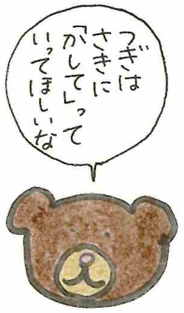
① かんじょうてきに ならないように きもちを おちつける

ことばや たいどに いやなきもちが こめられていると うまくつたわりません。

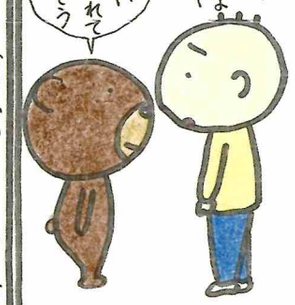
② あいての たちばを おもいやり、じぶんの きもちを そっちょくに ひょうげんする

くまさんの つたえかたの ポイント

③ あいてにとって もらいたい こうどう（じぶんが とり たいこうどう）を ぐたいてきに つたえる

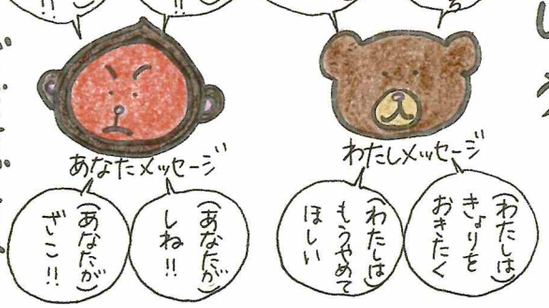


④ あいての はんのうを みて、じぶんの きもちを つたえる（ことばの プレゼント）



くまさんの きもち

くまさんみたいに つたえたければ ふだんから「あなたメッセージ」ではなく、「わたしメッセージ」を こころがけましょう。



またことばだけではなく、はなすスピード、こえのおおきさ、ひょうじょう、たいどなども たいせつです。