

# ほけんしつなう

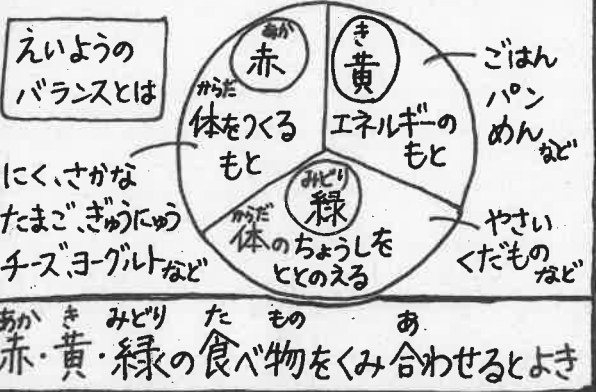
令和8年5月22日  
川越市立特別支援学校

校内実習や行事があり、体や心は疲れていませんか。「なんだかモヤモヤする」という時は、夜は10時台には布団に入り、目を閉じてみたり、栄養バランスのよい朝ごはんを食べたりして体調を整えましょう。体が元気でない時は、気持ちも落ちこみやすいです。

体と心はつながっています。♡ = 1



毎日、いろいろありますね...  
自分に起こることに  
うまく対応するためには  
自分の考えや行動を  
自分でコントロールする工夫



たとえば、を、とりいれてみては、いかがでしょうか。

## 今すぐ、自分でできる 心にかかるくする 3つのことは「作戦」

① 「自分、いま〇〇してるな」と、気づく。

ふあん いま、不安になってるな  
モヤモヤしてるな

② 「そっか」と受けとめて 否定しない!

そっか、そっか、モヤモヤしてるんだね わたし...

③ 「まあ、だいじょうぶ」と 安心させる。

ありの～ ままの～  
まあ、だいじょうぶ じぶん。

人は、不安などの気持ちそのものより、不安な気持ちのうえに、さらにいやなことを考えることで苦しくなります。

「こんなふうにサクッ、サクッ、なんで自分は思っちゃダメ」の...  
「なんで自分はこうなんだ」

でも、  
① 気づく  
② 否定しない (そのままOK)  
③ 安心させる

これをするとうつ(心)の緊張(モヤモヤ)が、ゆるみます。

自分の気持ちを消そうとしなくていいです。気づいて、そのままにして、大丈夫って言ってみる。それだけで、とどのいはいはじめます。

急に暑くなったり、涼くなったり、日によって気温の差が大きいですね。

そんなときは、どんなことに気を付けて生活するとよいのでしょうか。こんな人いるかな？

**朝ごはんを食べない**

あさは、たべたくないんだよ...

すくでも何かたべよう

ゼリー バナナ おにぎり

**夜ふかしをしている**

12 3 6

iPad

**休けいせず、ずっと活動している**

すると、  
そのあと

**学校へ行く途中**

あたま いた 頭が痛かったり  
きん 気分がわるくなったりする。

**作業中**

フラフラして  
た 立ってられなくなつた。

**体育中**

からだ あつ 体が熱くて  
てあ 手足が  
しびれてきた。

**あつても、さむくても、元気であるコツ**

- 朝ごはんを食べる** 朝ごはんは、1日を元気に過ごすためのエネルギーです。少しでも何かたべよう。
- 夜はねる** 寝不足は、日中に体調不良をおこしやすいです。夜10時台にはねよう。
- やすむこと、すいぶん水分をとる** 運動するときは30分に1回、すずしいところで休み、水分をとろう。

それと、プラス

**うんち**

さいきん 最近、うんちが出ましたか。  
3日以上、うんちが出ていないと、便秘といわれています。  
こ 子どもの腹痛の90%は便秘のせい  
という。お医者さんもあるほど、うんちを出す  
ことは大切なことです。

あさ 朝5分早く起きて、ごはん  
を食べて、トイレにすわ、みよう。

