

令和8年2月

氷見市立富田小学校 No.15

## きの 冬、心から温めよう！

### ～〇〇なあなたへ 保健室からのメッセージ～

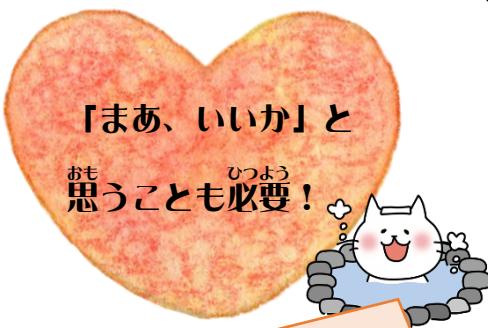
寒い冬はまだまだ続きます。そんなときこそ、心からほっこりと温かい気持ちになれるとうれしいですよね。人から愛されたいと感じているあなた、完ぺキを求めてしまうあなた、そんな〇〇なあなたへ、保健室からメッセージを送ります。このメッセージがみなさんの考え方や言葉遣い、行動を変えるきっかけになればと思います。みなさん自身でも、自分も相手もみんなが温かい気持ちで過ごせるような言葉遣いや行動を考えてみましょう。

#### ・人から好かれたいあなたへ



人にされて嬉しいことを  
自分からしよう！  
人からされて嫌なことは、  
しない！  
心に決めて行動しよう！

#### ・完ぺキを求めてしまう あなたへ



頑張りすぎは、自分を追い詰めてしまうことも・・・。  
100点をとれるテストをずっとして  
いても自分の能力はのびません。間違  
えたり、失敗したりするからこそ人は  
どんどん成長できるんだよ！

#### ・理由がわからないけど、嫌な ことや不安があるあなたへ



自分が分からないことは、  
家族も先生も友だちも分  
かりません。  
分からないことでずっと  
悩まないで、好きなことで  
気持ちを切り替えよう！

#### ・つらいことばかりだと 感じてしまうあなたへ



つらいときだからこそ  
みえるものがある！  
人生山あり谷あり！

#### 人生には、幸せなときとつらいと きがあるもの。

つらいときがきたら、「これを乗り  
越えたら、幸せが待ってる～！」と  
思うことが必要。

#### ・ルールを守らない人が 絶対に許せないあなたへ



「自分が絶対に正しい」  
とは限らない。  
人には人の事情が  
あるかも！

裏面もあります→

「授業中は静かにする」けれど、友達が苦  
しそうにしているときは、すぐに声を出  
して知らせた方がいいよね。時と場合によっ  
ては、ルールを守ることより、優先すべき  
ことがあるかも！



## 「しせい」と「はみがき」をがんばる宮田っ子

今までと比べて、「しせい」と「はみがき」を意識して過ごせている人が増えてきています。  
おうちでも、「しせい」と「はみがき」がしっかりできているか確認してみてください。



## 保護者のみなさんへ 「おうちでできる心のケア」



おうちでできる心のケアのはじまりは、「話を聞く」こと。子供にとって、心のケアは特別なことではありません。毎日の中で、「話を聞いてもらえた」「気持ちを分かってもらえた」と感じる経験が心の安定につながります。子供が話をしているとき、つい「こうしたらしいよ」「それはちがうんじゃない」と伝えたくなることもあると思います。そんなときは、まず「そうだったんだね」「そんな気持ちだったんだね」と、気持ちを受け止める言葉をかけてみてください。解決しなくとも大丈夫です。話を聞いてもらえた経験そのものが、子供の心を支える力になります。

忙しい毎日の中でも、短い時間でかまいません。おうちでの何気ない会話が子供の心の健康につながっています。

子供たちは、学校生活の中で様々な出来事を経験しながら、心も体も少しずつ成長しています。元気そうに見えていても、心の中では不安や緊張、モヤモヤを抱えていることもあります。

そんな子供たちにとって、1番安心できる場所は「おうち」です。

忙しい毎日の中でも、

・「今日はどんな一日だった?」と声をかける

・話をさえぎらずに最後まで聞く、「そうだったんだね」「よくがんばったね」と気持ちを受け止める

・ぎゅっと抱きしめる、そばに座る

といった関わりが、子供の心を大きく支えます。

特別な言葉や対応は必要ありません。「あなたのことを大切に思っているよ」という気持ちが伝わることが何よりの心のケアになります。

これからも学校と家庭が連携しながら、子供たちの健やかな成長を見守っていけたらと思います。

