

# ほけんだより

～<sup>ひと</sup>おうちのひとと<sup>いっしょ</sup>一緒によみましょう～

1ヶ月以上あった夏休みも終わり、2学期が始まりました。  
生活習慣が乱れがちになってしまった人もいるのではないのでしょうか？  
勉強や運動を思い切りするため、生活の仕方を整え、元気な心と体を  
めざしましょう。



## 頭(脳)を元気にする朝ごはん

朝ごはんを食べると、体の中で、食べたものを消化して(どろどろに溶かして)、その中から、体に役立つ栄養を取り入れることができます。

そして体の中に取り入れた栄養が体中に届き、頭(脳)や体が元気になります。すると、勉強に集中できたり、元気に運動ができたりします。

### ◇ほかにもある!朝ごはんを食べるとよい理由

快便効果…朝食を食べることで腸が動き出し、便が出やすくなる。

肥満防止…昼食、夕食の食べすぎを防ぐ。

体のリズムを整える…決まった時間に朝食を食べる習慣ができると体のリズムが整い、体温がしっかり上がり、代謝もよくなる。

### ◇頭が目覚める朝ごはんからの刺激

朝ごはんを食べる中で様々な刺激があります。それも頭を目覚めさせることにつながります。



### ◇よい朝食のためのポイント

- ・規則正しい生活をする。余裕を持って朝起き、朝食を食べる時間を確保する。
- ・習い事などで夕食が遅くなる場合は、夕食の回数を分けて1回の食事量を減らす。(朝空腹な状態になるように)
- ・飲み物などの水分だけでなくしっかりよくかんで食べられるものがよい。
- ・家族と一緒に朝食を食べる。子供1人で食事をする「孤食」は朝食欠食につながり、食事内容もバランスの悪いものになりがち。

## ムカッとした時 あなたならどうする？

人に嫌なことをされたときや分かってもらえなかった時などに、ムカッとすることは誰にでもあります。その時に皆さんはどんな対応をしますか？

「いかりを相手にぶつける」

→けんかになるなどして、相手を傷つけたり、後で自分も気持ち悪い思いをしたりします。

「いかりを無理にがまんする」

→もやもやとした気持ちが続いて、心と体に元気がなくなるかも。

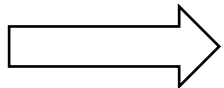


いかりには、くやしい、さみしい、心配、などの大切な感情がかくれているので、いったん落ち着いてから自分が感じたことを話すと、相手にうまく伝わって、すっきりします。

### すぐできるいかりへの対処法

いかりを感じた時に落ち着くための効果的な方法としては、ゆっくりと数をかぞえたり、別のことを考えたりして、時間稼ぎをする方法があります。

また、怒っているときには呼吸が速くなるなどの体の変化があるので、深呼吸をして落ち着かせるのも効果的です。さらに、いかりの対象から距離をとって、いかりのきっかけが見えなくなると、いかりが収まることもあります。



いくつか方法を試して、自分に合った方法を見つけられると良いですね

### どのように気持ちを伝えたらよいか？

例えば、「そんなふうに責めないでよ！」ではなく、「自分も一生懸命やってるけど、うまくいかないこともあるから、手伝ってほしい」といったように、客観的な事実と感じたことを伝えて、相手へ提案する、といった伝え方があります。

他には、相手の態度や対応を責めるのではなく、自分がどうしてもらいたいかを伝えます。相手に、「やめて」というのではなく、「(自分は) そうされて悔しかった。だからこうしてほしい」というと相手は受け止めやすく、伝わりやすい場合があります。

### 大人は子どもの怒りにどう向き合えばよい？

保護者の方は子どものいかりを理解し、不器用でも表現することを許し、いかり以外の気持ちを受け止めたり、怒りを自分で収められた時にはほめたり、落ち着いているときに怒りの表現方法を振り返って一緒に対処方法を考えたりして、子どもの感情と一緒に向き合っていただくと、その後の成長の糧になります。

