ほけんだより

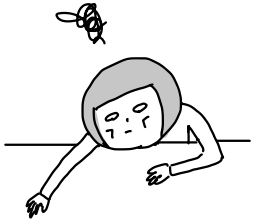
令和8年5月
(2026年)
山田第二小学校
保健室

イライラするときは…

イライラはこころとからだの「こまっているよ」のサインです。

たとえば おもいどおりにいかないとき、「くやしい！」「いやだ！」のきもちがイライラになります。

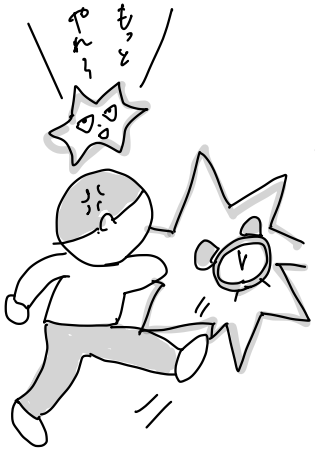
また、つかれているときやねむいときは、からだとつながっているこころもげんきがなくなってイライラしやすくなります。



そして、いやなきもちをがまんしすぎたときもこころのなかのきもち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。

あー、あふれちゃう!!

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います。もしものにあたるとどうなりますか。



ものがこわれるし、じぶんもけがをするかもしれません。

ではことばやたいどにだすとどうなりますか。

ひとのこころをきずつけ、ひとがはなれていってしまいます。ではひとをけったりたたいたりするとどうなりますか。

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、けっきょくぜ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。

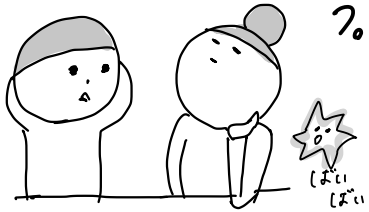
イライラしたら、まず"あ、イライラさんがやってきて、サインをだしているな"とかんがえます。

イライラするのはわるいことではありません。

つぎにきもちをことばでつたえるじゅんびをします。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ぶんてんかんです。

イライラさんがおちついてきたらじぶんのきもちをじぶんをしゅごにしてつたえましょう。

「じぶんは○○されるといやなきもちになるんだ」とか、「ちょっとつかれてイライラしちゃってごめんね」とかね。



じぶんのきげんをじぶんでとれるひとはすてきです。