５年生保健学習「心の健康」

|  |  |
| --- | --- |
| 1時 | 心と体は関係しているのかな |
| 2時 | どんな不安や悩みがあるのかな |
| 3時 | 不安やなやみを持ったときは  どうすればよいのかな |
| 4時 | 心も発達するのかな |

５年生では、「心の健康」について４時間学習しました。

心を成長させるためには・・・

●出会った家族や仲間とあたたかい言葉や心で助け合い、感謝の気持ちをもっていると心が成長します。

●これから先、辛いとき、苦しいことがあっても、だれかに相談したりして、それを乗り越えていくと心が成長していきます。

●学んだり、人々とかかわったり、色々な経験を積み重ねて心は成長していきます。

〈みんなの感想より〉

人のために自分ができることが少ないと今まで思っていたけれど、「自分がいるだけでしあわせ」と言う考え方をしたことがなかったので、幸せだなと思いました。

首を骨折した腰塚さんは、みんなに「ありがとう！」「笑顔で生きよう！」と決めたら手足が動き出しました｡人間は、温かい言葉を使うと温かいエネルギーが出て、みんなを助けられることが分かりました。自分もみんなに、優しい言葉を使おうと思いました。

これからは、人と助け合って生きていきたいと思いました。不安やなやみがあるときでも、だれかに相談して悩みをなくしていきたいです。これからは、私を支えてくれている人に感謝したいです。

これからは、困っている人がいたらすぐに助けてあげたいです。なぜなら、みんな助け合って生きれば、心も体も発達するからです。世界中の人は，みんな大切な宝です。

心を健康にするためには・・・睡眠、食事、運動だけでなく、

「人は、幸せになるために生まれてきた。」「人は、存在しているだけで、みんなを幸せにしている。」という、自分は大切な存在だと気づくことです。精一杯生きて、幸せになりましょう！