

ほけんだより 2月

令和8年 2月 2日 大阪市立西天満小学校



『東風』と書いて何と読むか知っていますか？ 東から吹いてくる風をさして『とうふう』
『ひがしかぜ』と読みますが、『こち』と読む場合があります。『こち』と読むときは、早春に
吹く温かい、春の訪れを知らせる風とされています。寒くても外に出て『東風』を感じて
みましょう。春はそこまで来ていますよ。

心の中の鬼と仲良くなろう！！

心の中にも鬼がいる？

第1節 心の鬼の他に、心の中にも「ストレス」という鬼がいるよ。でも「ストレスの鬼」は、悪いばかりじゃないよ。こんな鬼はいないかな？



これは「がんばりたい」「うまくやりたい」って気持ちがあるから出てくる鬼。心が成長しているサインだよ。

鬼と友だちになる3つのステップ

1 見つける

「どんな鬼がいる？」と自分の心を見てみよう。怒りたくなったり「イライラ鬼が来た」と思うだけで、心が少し落ちつくよ。



今、心にいるのはどんな鬼？

鬼

2 話しかける

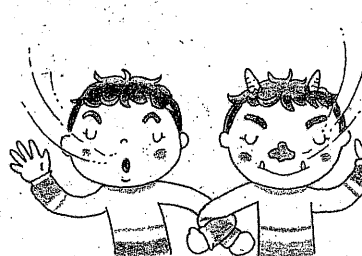
鬼に「どうしたの？」と聞いてみよう。「疲れたのかも」「心配してるのかも」と、自分の気持ちがわかってくるよ。



今、どんな気持ちかな？

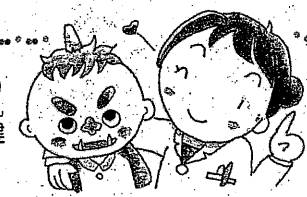
3 一緒に動く

鬼と一緒に好きなことをしよう。深呼吸や外を歩く、音楽を聞くでもOK。不思議と、鬼の顔がやさしく見えてくるよ。

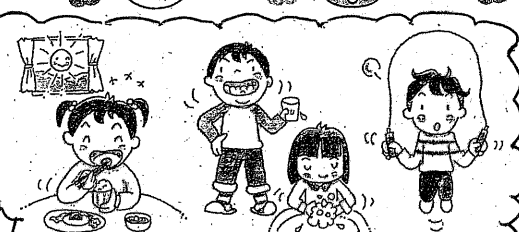


鬼と一緒に何がしたい？

★ ストレスの鬼は、ときどき暴れたり泣いたりするけど「がんばりたい気持ち」を応援してくれる味方。もし手に負えないときは、保健室に来てね。一緒に鬼と仲よくなる方法を考えよう。



冬を元気にすごす3つのコツ



1 早寝・早起き・朝ごはん！
特に朝ごはんを食べないと体温が上がらず、ぼんやりしてしまうよ。

2 手洗い・うがいをていねいに！
冬はインフルエンザなどが流行る時期。友だちと遊ぶ前後も忘れずに。

3 体を動かしてポカポカに！
少し走ったりなわとびをしたりすると、体があたたまるよ。

