

# ほけんだより

2月

令和8年2月号 大阪市立北恩加島小学校 保健室



2月は1年の中でも、寒さがきびしい時期です。寒いと体だけでなく、気持ちもぎゅっとちぢこまりやすくなります。体は毎日の生活リズムで調子をととのえる名人です。よくねて、よく食べて、誰かと楽しく会話をするだけでも、心と体は元気を取りもどします。2月こそ、自分の心と体の声に耳をすませながら、春に向かって元気のたねをコツコツ育てていきましょう。



## 今月の保健目標 『心の健康を考えよう』



## ハンカチ・ティッシュを

も  
持ってきてきましょう！



・手を洗った後、服でふいている人を見かけることがあります。必ずきれいなハンカチで手を拭きましょう！

・かぜや花粉の季節、鼻水やくしゃみが出ることがあります。そんな時に役立つのがティッシュです。

ハンカチ・ティッシュを持ってくることは、自分の体を自分で守る、大切な準備です。すぐに使えるように、服のポケットに入れておきましょう。

## 2月の保健行事

12日(木) 学校保健委員会  
時間：8:30～8:45  
場所：多目的室

☆保健委員会の児童の発表と学校医の柿原先生からのお話があります。  
保護者の方も是非ご参加ください。

心の中の鬼と仲良くなろう！

## 心の中にも鬼がいる？

節 分の鬼の他に、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？

テスト前に出てくる  
ドキドキ鬼



練習がうまく  
いかないときの  
イライラ鬼



友だちとうまく  
話せないときの  
モヤモヤ鬼



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？

おに 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。

