

ほげにだより

れいわ ねん がつごう 令和8年2月号

おおさか しりつきた お か じましようがっこう 大阪市立北恩加島小学校

ほけんしつ 保健室

2月

今月の保健目標 『心の健康を考えよう』

『ストレス』とは、心や体が「がんばりすぎているよ」「ちょっといっぱいだよ」と教えてくれるサインです。心が健康でいられるために、『ストレス』について考えてみよう！みんなの心の中にこんなストレスの鬼はいないかな？

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？

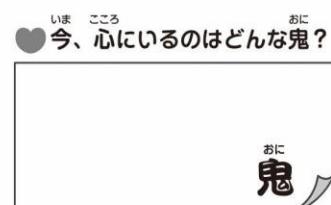


これは「がんばりたい」「うまくやりたい」って気持ちがあるから出てくる鬼。心が成長しているサインだよ。

鬼と友だちになる3つのステップ

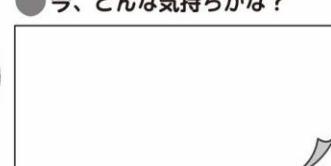
1 見つける

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



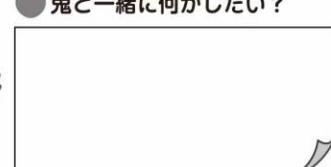
2 はな話しかける

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。



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。



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。

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。



ハンカチ・ティッシュを
持ってきましょう！

・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
かきはらせんせい はなし
の柿原先生からのお話があります。
ほこしゃ かた ぜひ さんか
保護者の方も是非ご参加ください。