



令和8（2026）年2月
大阪市立真田山小学校
保健室

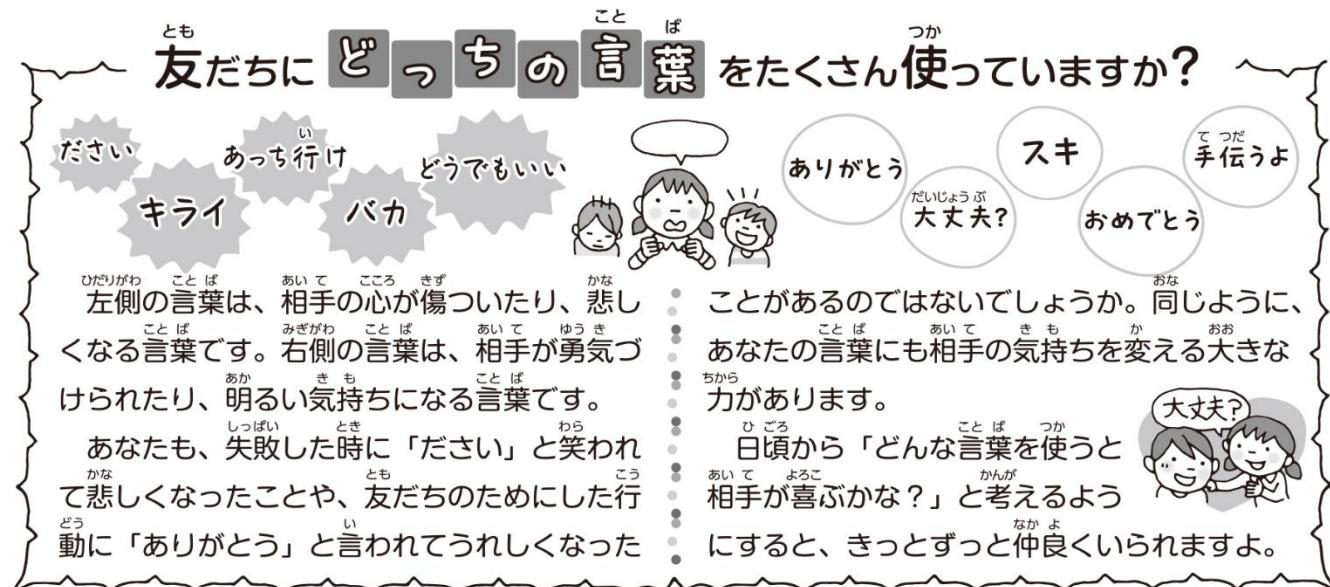
2026年がスタートして、1か月が経ちました。
“2月は逃げる”と言われますが、他の月よりも
日数が少ないため、過ぎるのが早く感じます。
毎日を大切に過ごしたいですね。
水が冷たくて、手を洗うのがつらい日もあります
が、病気を予防して元気に過ごしましょう！！

心の中の鬼と仲良くなろう！

心の中にも鬼がいる？



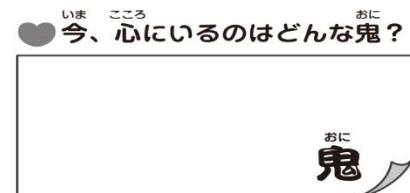
これは「がんばりたい」「うまくやりたい」って気持ちがあるから出てくる鬼。心が成長しているサインだよ。



鬼と友だちになる3つのステップ

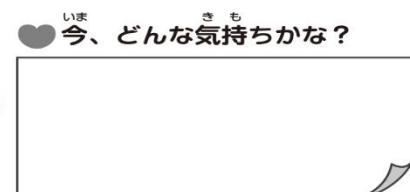
1 見つける

「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。



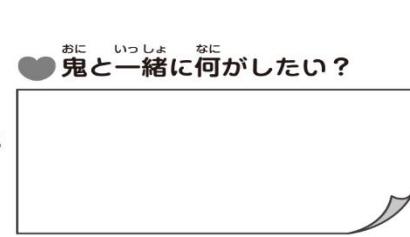
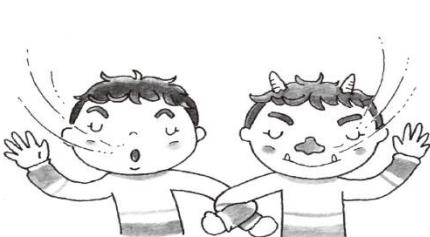
2 話しかける

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。

