



2026年 2月 長池小学校 保健室

2月になりました。まだまだ寒い日が続きますが、少しずつ春が近づいています。2月といえば「節分」がありますね。節分では、わるい鬼を追いついて、福を呼び込みます。実は、私たちの心の中にも鬼が現れることがあります。心に鬼が出た時、「自分はダメだ」と思わなくて大丈夫。先生やお家の人に、いつでも話しに来てくださいね。自分の心も大切に作る2月にしましょう。

心の中の鬼と仲良くなろう！

心の中にも鬼がいる？

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。



冬を元気にすごす 3つのコツ
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。

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。

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。

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。



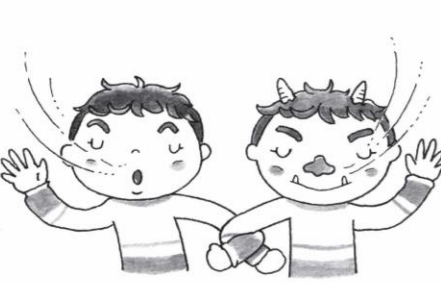
今、心にいるのはどんな鬼？

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。

