



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、わるい鬼を追い出して、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。自分の心も大切にする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?

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。

冬を元気にすごす♪ 3つのコツ

はやね はやお あさ
特に朝ごはんを食べないと体温が上がりあらず、ぼんやりしてしまうよ。

手洗い・うがいをしていねいに!

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。



いま、ここにいるのはどんな鬼?

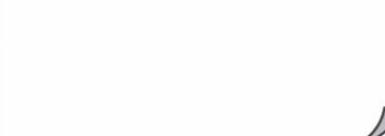
おに
鬼

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。

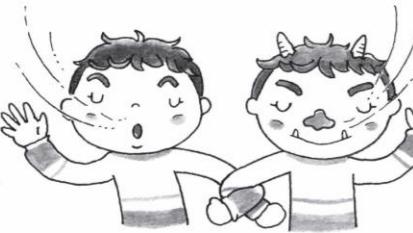


いま、どんな気持ちかな?



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。



おに いつしょ なに
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。

