



No. 17

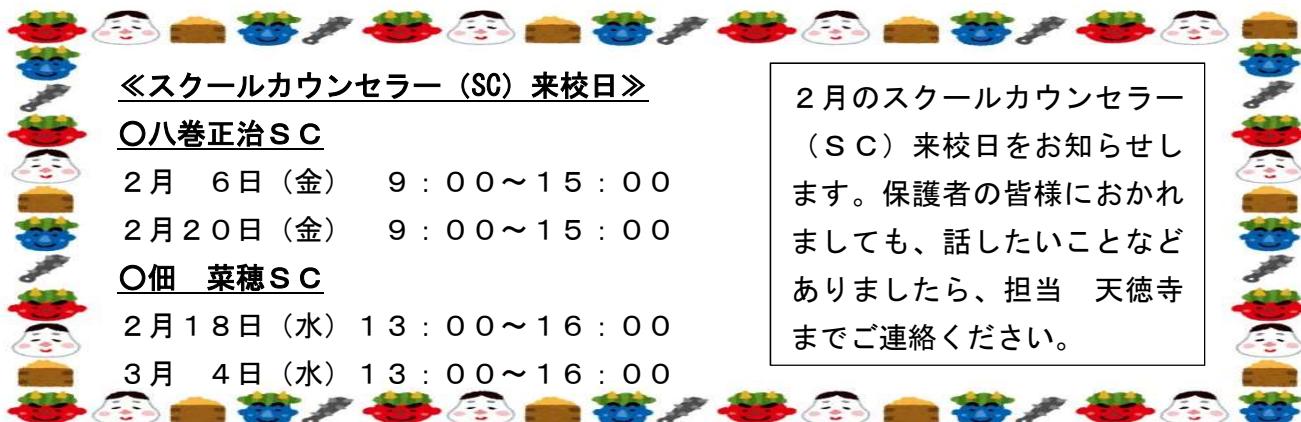
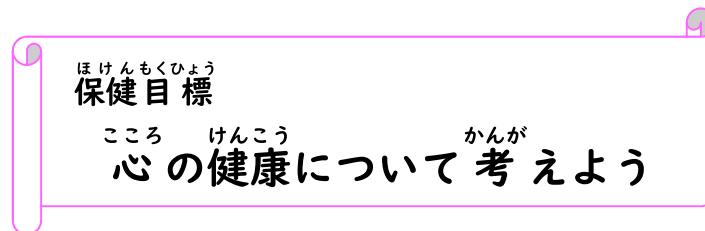
令和8年2月5日

珠洲市立直小学校

保健室

「1、2、3、4、5……」と学校中からなわとびを数える元気な声が響いています。なわとび集会に向けて、縦割り班で声をかけあって、休み時間もがんばっていましたね。冬の寒さにも負けない身体づくりをいまこそ行うチャンスです！保健委員会でイベントを考え、実施しました。寒い体育館でしたが、熱気が溢れています。

人は、心と体の不調が出てくることがあります。そんなときは、我慢せず、家族や友達、先生たちに話してください。話をすると、気持ちが軽くなります。あなたのお話を聞かせてくださいね。

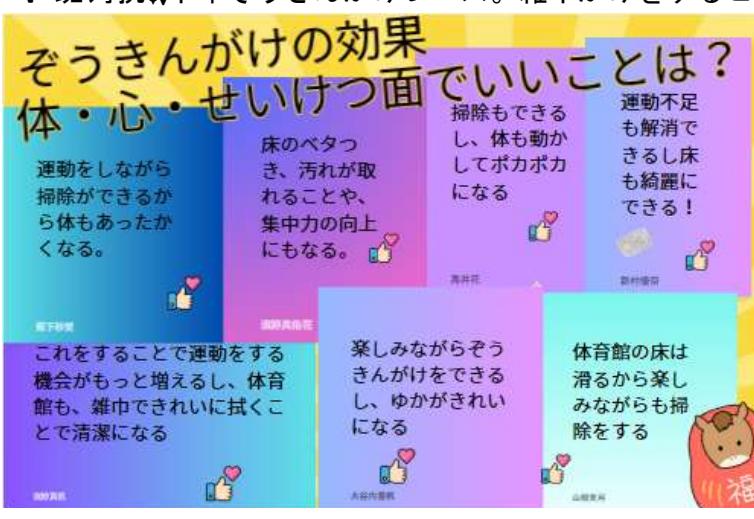


2月のスクールカウンセラー（S C）来校日をお知らせします。保護者の皆様におかれましても、話したいことなどありましたら、担当 天徳寺までご連絡ください。

TEAM☆TADA

☆児童保健委員会活動☆

みんなで遊ぶ日を児童保健委員会が企画しました。今回のテーマは“TEAM☆TADA 馬のようないにゴールに向かって真っすぐ駆け抜けよう！！”です。直っ子でチャレンジすることは、縦割り小班対抗、午年ぞうきんがけレース。雑巾がけをすることでいいことも保健委員会で調べました。



心の中の鬼と仲良くなろう!

心の中にも鬼がいる?

前 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?

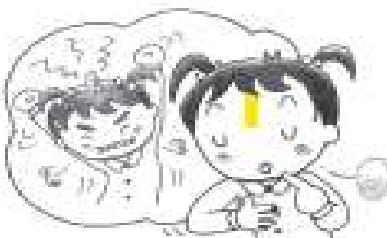


これは「がんばりたい」「うまくやりたい」って気持ちがあるから出てくる鬼。心が成長しているサインだよ。

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?

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。

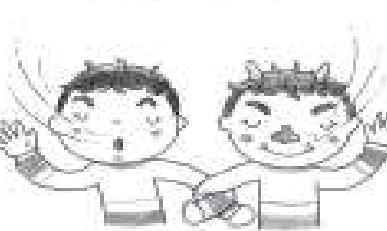


今、どんな気持ちがな?

鬼

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?

鬼



ストレスの鬼は、ときどき隠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。

