



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、熱気が溢れていました。

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。

### 保健目標

心身の健康について考えよう



### 《スクールカウンセラー（SC）来校日》

#### 〇八巻正治SC

2月 6日（金） 9：00～15：00

2月 20日（金） 9：00～15：00

#### 〇佃 菜穂SC

2月 18日（水） 13：00～16：00

3月 4日（水） 13：00～16：00

2月のスクールカウンセラー（SC）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”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、★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。

**ぞうきんがけの効果**  
体・心・せいけつ面でいいことは？

運動をしながら掃除ができるから体もあつたかくなる。	床のベタつき、汚れが取れることや、集中力の向上にもなる。	掃除もできるし、体も動かし、体も動かしてボカボカになる。	運動不足も解消できるし床も綺麗にできる！
これをする事で運動をする機会がもっと増えるし、体育館も、雑巾できれいに拭くことで清潔になる。	楽しみながらぞうきんがけをできるし、ゆかがきれいになる。	体育館の床は滑るから楽しみながら掃除をする。	



# 心の中の鬼と仲良くなろう！

## 心の中にも鬼がいる？

**① 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。



● 今、心にいるのはどんな鬼？

### 2 話しかける

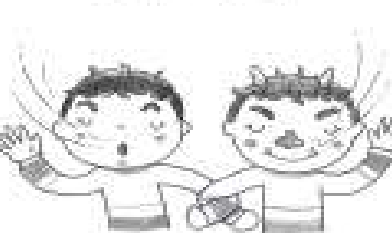
鬼に「どうしたの？」と聞いてみよう。「疲れたのかも」「心配してるのかも」と、自分の気持ちがわかってくるよ。



● 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、ときどき怒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。

