

和気の宝



和気小学校 保健室 2026. 1. 30

2月のほけんもくひょう



生命の尊さを知ろう



「生命」とは「いのち」のこと、「尊さ」とは「大切さ」のことです。
ひとりひとりの「いのち」は何にもかえられない「大切なもの」です。
自分のことも、家族や友達のこと、大切にできると良いですね。
11月にお話した「こころの自己調整力を育むプログラム」も、自分
と相手を大切にすることを育てるためのものです。冬休み前に配った
「ハートフルだより」を参考に、ぜひおうちでもやってみてくださいね。

できて
いるかな？

やさしさで バンゴ

いつもの自分を振り返って、
〇をつけてみましょう。
うへに当てはまるかな？



こころの鬼を追い払おう

2月3日は節分。鬼は外！福は内！と豆をまいて、1年の幸福を願う日です。
この“鬼”は「目に見えない怖いもの」を表します。さて、あなたの中にある“鬼”は何ですか？

失敗するんじゃないか

自分のことが嫌い

怒られたらどうしよう...



怖いものはこころの中に住みつき、あなたを後ろ向きな気持ちにさせてしまうことがあります。

そんなあなたは、自分をほめることを習慣にしてはどうでしょう。1日の終わりに、「今日もいっぱいがんばった！」と自分をほめてあげるのです。

さあ、言葉の“豆”をまいて、こころの“鬼”を追い払いましょう！



できるかな？

こころの+応急手当

手当てが必要なとき



受け入れてもらえなかったとき



悩みが頭からはなれないとき



自分のことが嫌いになりそうとき



ひとりぼっちだと思ったとき

血が出たところにばんそうこうを貼ったり、熱があるときはゆっくり休んだり...では、こころが傷ついてしまったときは？からだと同じように、こころにも応急手当が必要です。

手当て

からだを動かす

こころとからだをリラックスさせる効果があります。疲れしてしまわないよう「スッキリした！」と思えるくらいを目安に。

深呼吸をする

不安や緊張が強くなると、呼吸が浅くなりがちです。ゆっくり「いーち、にー、さーん」と数えながら呼吸してみましょう。

気持ちを紙に書く

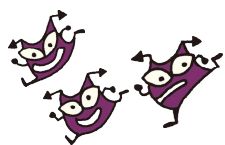
悩みを少し離れたところから見ると、今まで思いつかなかった別の考えを発見できるかもしれません。

笑い飛ばす

自分の失敗を笑ってみましょう。少し気持ちが楽になって、解決策が見えてくるかもしれません。

ほかにも、誰かに話す、1人の時間を作る、本を読む、大きな声で歌うなど、こころの手当てはいろいろ。「これが正解」というものではありません。

自分に合った手当ての方法をさがしてみましょう。



インフルエンザB型にご注意ください！

今年に入り、全国的にインフルエンザB型が増えてきているようです。手洗い・換気・

せきエチケットなどの基本的な感染対策を心がけ、体調の変化に気をつけて過ごしましょう。

