

ほけんだより

和氣の宝



和氣小学校 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、家族や友達のことも、大切にできると良いですね。11月におこなった「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力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。

できる
いるかな?

やさしさビンゴ

いつもの自分を振り返って、
○をつけてみましょう。
いくつ当てはあるかな?



感謝の気持ちを
伝えている



とも 友だちのいいところを
見つけられる



ことば 言葉づかいに
気をつけている



困っている人に
親切にできる



元気よく
あいさつをしている



相手の気持ちを
考えられる



相手のほうを見て
話を聞いている



声の大きさに気をつけて
あいさつしている



すなお 素直に
謝ることができる

こころの おに 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、あなたの中にいる“鬼”は何ですか？

失敗するんじやないか
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

手当が必要なとき



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

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。
疲れてしまわないよう「スッキリした！」と思えるくらいを自安に。

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、ひとりの時間を作る、本を読む、大きな声で歌うなど、こころの手当はいろいろ。「これが正解」というものはありません。

自分に合った手当の方法をさがしてみましょう。

