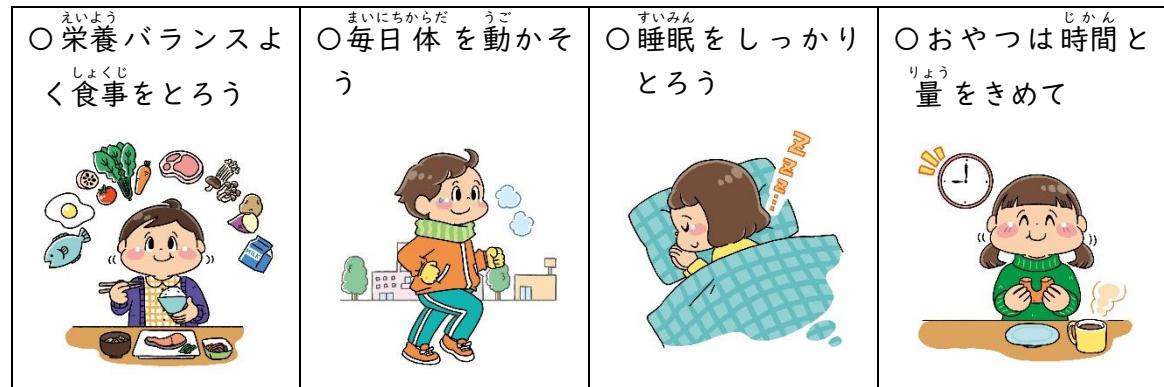


# ほけんだより

2月

和倉小  
保健室  
第10号

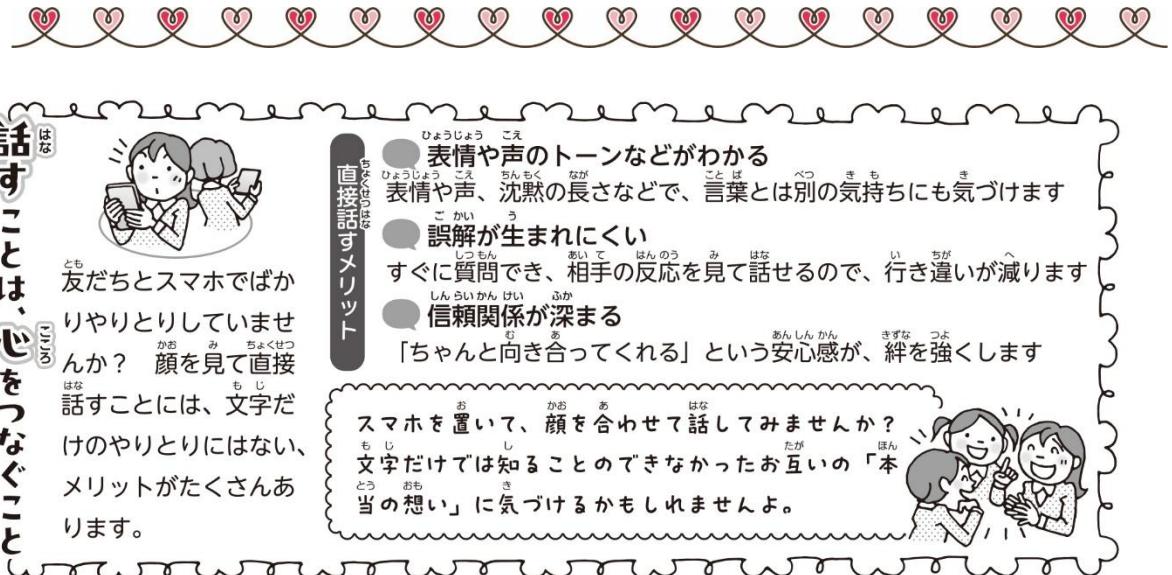
さくねんまつ つづ  
昨年末から続いているインフルエンザの流行ですが、なかなか落ち着く気配がみら  
れません。2月3日は立春、とはいえ厳しい寒さは続きそうです。これまでしてきた  
かんせんしょうたいさく つづ  
感染症対策を続け、栄養バランスの良い食事や睡眠で健康管理に努めましょう。



## とも 友だちを 大切 にしよう



2月のほけん目標  
健康な心をもとう！



● ● ● 2月スクールカウンセラー来校予定日 ● ● ●

竹林先生	12日(木)	26日(木)	
下木先生	6日(金)		

いずれの日も午前中です。保護者の方の面談も可能です。面談を希望される場合は担任または養護教諭へご連絡ください。

2月のメディアコントロールチャレンジは7日(土)です。お子さまと一緒にチャレンジ目標(メディアレベル)を考えて取り組んでください。



# 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?



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は「イライラ鬼が来た」と思うだけで、心が少し落ちつくよ。



いまここにお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?

きも

### 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。



おに鬼と一緒に何がしたい?

なに

**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。



【参考・引用】(株)日本学校保健研修社

月刊『健』2026年2月号より