





ほけんだより 2月

和倉小
保健室
第10号

昨年未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。

生活習慣を見直そう

～生活習慣病予防のために～

<p>○栄養バランスよく食事をとろう</p> 	<p>○毎日体を動かそう</p> 	<p>○睡眠をしっかりとう</p> 	<p>○おやつは時間と量をきめて</p> 
---	---	---	---

友だちを大切にしよう



<p>○相手の気持ちに寄り添おう</p> 	<p>○元気がなかったら声をかけてみよう</p> 	<p>○感謝の気持ちを伝えよう</p> 
--	--	--

2月のほけん目標
健康な心をもとう！

話すことは、心をつなぐこと



友だちとスマホでばかりやりとりしていませんか？ 顔を見て直接話すことには、文字だけのやりとりにはない、メリットがたくさんあります。

直接話すメリット

- 表情や声のトーンなどがわかる
- 表情や声、沈黙の長さなどで、言葉とは別の気持ちにも気づけます
- 誤解が生まれにくい
- すぐに質問でき、相手の反応を見て話せるので、行き違いが減ります
- 信頼関係が深まる
- 「ちゃんと向き合ってくれる」という安心感が、絆を強くします

スマホを置いて、顔を合わせて話してみませんか？ 文字だけでは知ることのできなかったお互いの「本当の想い」に気づけるかもしれませんよ。



鬼を福の神に変身させよう！

自分の心に住んでいる鬼も、見方を変えると本当は福の神かもしれないよ。

例えば…

自分の鬼



気持ちを
はっきり言える神



行動
すばやい神



誰とでも
仲良し神



自分の福の神

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。



● ● ● 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

心の中にも鬼と仲良くなろう！



心の中にも鬼がいる？

第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？

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。



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