

ほけんだより

2月

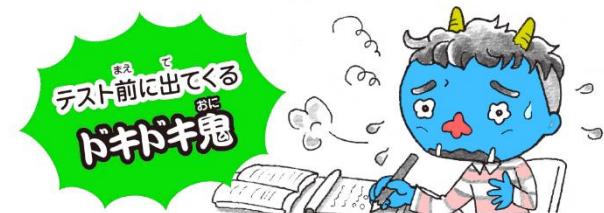
2月に入り、寒さの中でも子どもたちの笑顔があたたかく感じられます。2月5日は“笑顔の日”。笑顔には、心を軽くし、まわりの人まで元気にする力があります。忙しかったり、不安になつたりする時こそ、深呼吸をして、心を少しだけ軽くする時間をつくりたいものです。季節の変わり目は心も揺れやすい時期ですが、ひとりで抱えず、まわりの人と気持ちを分け合うことで、心はぐっと楽になります。今月も、ひとりひとりの心がほっとできる時間を大切にしていきましょう。

心の中の鬼と仲良くなろう！

心の中にも鬼がいる？

せつ

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

おに 「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。



2 話しかける

おに 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。



3 一緒に動く

おに 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 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。

R8. 2. 5

じょうすいきたしょうがつこう
浄水北小学校
ほけんしつ
保健室より

②花粉症クイズ？

花粉はどこから入ってくる？

こたえと対策

目

花粉はうるんでいるので花粉がくつきやすいです。メガネやゴーグルで防御！

鼻、口

息を吸ったときに一緒に吸いこんだ花粉が粘膜にくついて症状を起こします。マスクを正しくつけてガードしましょう。

皮膚

皮膚にくついた花粉が症状を起こすことも。外出から帰ったら手や顔を洗いましょう。

花粉が体にたくさん入ると、今花粉症でない人も花粉症になりやすくなります。体への入口を覚えておいて、賢く花粉症対策！