

ほけんだより 2月



R8. 2. 5

じょうすいきたしょうがっこう
浄水北小学校

ほけんしつ
保健室より

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、不安になったりする時こそ、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ましょ。

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？



テスト前に出てくる
バキバキ鬼



練習がうまく
いかないときの
イライラ鬼



友達とうまく
話せないときの
モヤモヤ鬼

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。怒りたくなったり「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

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

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。



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。

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

目はうるんでいるので花粉がくっつきやすいです。メガネやゴーグルで防御！

鼻

息を吸ったときに一緒に吸いこんだ花粉が、粘膜にくっ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

皮膚にくっ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！