

ほげんだより ②

2月4日は立春です。この日から春分までの間にふく、暖かくて強い南風を「春一番」と言います。春の訪れを感じる名前ですが、強い風なので注意が必要です。まだまだ寒さと感染症が心配される時期が続きます。気を付けましょう。

令和8年2月2日

東国分爽風学園

市川市立曽谷小学校

保健室

冬を元気にすごす

3つのコツ



早寝・早起き・朝ごはん！

特に朝ごはんを食べないと体温が上がらず、ぼんやりしてしまうよ。



手洗い・うがいをていねいに！

冬はインフルエンザなどが流行る時期。友だちと遊ぶ前後も忘れずに。



体を動かしてポカポカに！

少し走ったりなわとびをしたりすると、体があたたまるよ。



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
ドキドキ鬼



練習がうまく
いかないときの
イライラ鬼



友だちとうまく
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。



今、心にいるのはどんな鬼？

鬼

2 話しかける

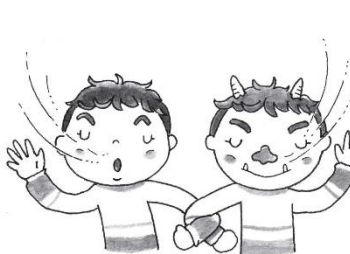
鬼に「どうしたの？」と聞いてみよう。「疲れたのかも」「心配してるのかも」と、自分の気持ちがわかってくるよ。



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。



友だちを

大切にしよう



ふわふわ言葉、つかっていますか？



元気のない人がいたら、「どうしたの？」とやさしく声をかけてみよう。



「ありがとう」は言えていますか？
感謝の気持ちを伝えよう。