

令和8年1月30日
No. 13
日進小学校保健室

2月の保健目標 『心の健康を考えよう』



心の中にも鬼がいる？

節分の鬼のほかに、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！こんな鬼、心当たりはない？

テスト前に出てくる
ドキドキ鬼



友だちとうまく
話せないときの
モヤモヤ鬼



練習がうまく
いかないときの
イライラ鬼

◎これは「がんばりたい」「うまくやりたい」という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から大丈夫。鬼と上手く付き合うためにはどうすればいいか考えてみよう。

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。



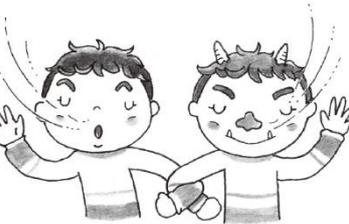
2 話しかける

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です。もし手に負えないときには、一緒に仲良くなれる方法を見つけよう！



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。





ほけんいいんかい かつどう しょうかい ～保健委員会の活動の紹介～



日進小の保健委員会では、「安全でケガなく、みんなが健康な日進小にしよう」という目標のもと日々活動をしています。保健委員会の主な活動について紹介します。

石けんボトルの点検

毎週水曜日と金曜日に石けんボトルの点検に行き、量が少なくなっていたら交換しています。みなさんがいつでも石けんで手を洗えるように環境を整えています。

けがマップ作り

保健室の「けがのきろく」から日進小のどんな場所で、どんなけがをしているのかを毎日調べています。コンクリートで走って転んでけがをする人が多く、教室ではちょっとした不注意で打撲をする人が多いようです。気をつければ防げるけがもたくさんあるので、周りをよく見て行動したり遊んだりするようにしましょう。「けがマップ」は、保健室前に掲示してあるので、ぜひ見に来てください。

ハンカチチェックやビンゴ作り

みなさんが健康に気を付けて生活するために、保健委員会では何ができるか考えています。今年は各クラスに行ってハンカチの数を調べたり、規則正しい生活を送れるように生活リズムビンゴを作ったりしました。みなさんが健康について考えるきっかけになれば嬉しいです。



花粉症魔人の攻撃を防げ!

花粉をあたりにまき散らす、花粉症魔人がやってきた。対策をして、花粉症魔人の攻撃から身を守ろう。対策を全て通って花粉症魔人のところまで行ってね。同じ対策を2回は通れないよ。



花粉症って?

人の体は花粉が中に入ると、外に出そうとするよ。それが必要以上に起こるのが、花粉症だよ。鼻水やくしゃみが出る、鼻づまり、目がかゆくなるなどの症状があるよ。

スタート

天気予報で花粉の量をチェックする



マスク・メガネをする



手洗い・うがいをする



洗顔する



ゴール



花粉症対策

3つのポイント

- 1 体や衣服につけない
- 2 家の中に持ち込まない
- 3 体の中に入れない

つるつるした素材の服を着る



帽子をかぶる

