

# ほけんだより 2月

保健目標  
心の健康について  
考えよう

2026(令和8)年2月 真壁小学校保健室

「東風」と書いて何と読むか知っていますか。東から吹いてくる風をさして「とうふう」「ひがしかぜ」と読みますが、「こち」と読む場合があります。「こち」と読むときは、早春に吹く温かい、春の訪れを知らせる風とされています。寒くても外に出て東風を感じてみましょう。



## 手洗いうがいは しっかりと



1月は、インフルエンザ感染拡大防止のため4学年で学級閉鎖を実施しました。再登校のあとはインフルエンザによる欠席者はみられませんが、暑くなったり寒くなったりと体調をくずしやすい日が続いています。まだまだ油断することなく感染症対策を心がけましょう。

### 免疫力チェック!



### 風邪に負けないカラダをつくろう

規則正しい生活は免疫力を高め、感染症から守ってくれます。自分の免疫力が高いかチェックしてみましょう。

- ストレスを感じている
- 食欲がない
- あまり運動をしない
- 野菜をあまり食べない
- 体温が36.5度以下
- 寝不足が続いている
- 最近あまり笑っていない
- 風邪を引きやすい
- 入浴はシャワーのみ
- あまり外出したくない



#### 0~2個

普段から健康を意識できていますね。チェックがついた項目を直せるとなお良いでしょう!

#### 3~6個

免疫を保つための生活習慣が乱れてきています。チェックがついた項目を改善しましょう。

#### 7~10個

生活習慣が乱れています。取り組みやすい項目から改善していきましょう。



# 心の中の鬼と仲良くなろう!

## 心の中にも鬼がいる?

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。



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。

