

ほけんだより 2月

令和8年2月 薬円台小学校 保健室

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。



せき 咳やくしゃみをするときは、どっちがいいかな？



咳やくしゃみの飛沫が人にからないようにしよう。でも、手で口や鼻をふさぐと、手にウイルスなどがついてしまうよ。マスクやハンカチ、服の袖で覆うと安心。

～ 保護者の方へ ～

薬円台小では、2月に入り欠席者急増による学級閉鎖の学級が出ています。感染症として現在、インフルエンザB、溶連菌、コロナが報告されています。保健室で休める人数を超える時間もでてきましたので、お子さんの朝の健康状態の確認をお願いします。

体調不良で病院受診後は

- 病院名 ●診断名（インフルエンザであれば A、B 含む）●いつまで欠席の指示があったか
- 症状（いつから、どのような）を安心メールでご報告をお願いします。また陰性だった、かぜと言われた、などの場合もお知らせください。



かぜ 風邪ひきさんに オススメの 3STEP

- ① 食欲がなくても水分補給だけはしっかりする
- ② 寒気がある場合は体を温める
- ③ 十分な睡眠をとって体を休ませる

か 花粉症さんに オススメの 3STEP

- ① 帰宅時は玄関で服を払い、手洗いや洗顔で花粉を洗い落とす
- ② 予報で花粉の飛散が多い日は必要以上の外出は避ける
- ③ ツルツルした素材の服やメガネ、マスクで花粉をつけない