

1年で最も気温が下がるのが、2月とされています。さむい時期は太陽の光がふりそそぐ時間がへることで、気持ちが落ちこむ人も多くなります。自分にも人にもやさしくすごしたいですね。

ほけんだより 2月号

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

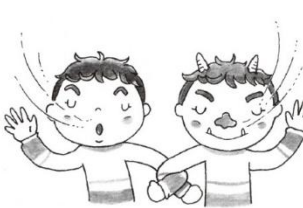
鬼に「どうしたの？」と聞いてみよう。「疲れたのかも」「心配してるのかも」と、自分の気持ちがわかってくるよ。



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。鬼と一緒に深呼吸や外を歩く、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

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。



さむい時期、ぐっすりねむれていますか？

最近、ねてもつかれがとれないなど感じている人はいませんか？ さむい時期にぐっすりねるためには、工夫が必要です。質のよいすいみんをとり、朝スッキリおきることができるよう、工夫してみましょう。

さむい時期のすいみんのポイント



おきるときに部屋を
あたたかくする



すぐに羽織る上着や
スリッパを用意しておく



ねる前に布団を
あたたかくしておく

保護者の方へ

インフルエンザの出席停止期間について

発症（発熱）した日の翌日を1日目として

「発症後5日を経過し、かつ 解熱後2日を経過するまで」

と定められています。

学校保健安全法施行規則第19条第2号

※最短で6日目から登校可能になります。

冬休み明けにインフルエンザA型が5名、B型が20名程でています。現時点では、大きな流行が見られた学級はありません。寒い時期が続きますので、引き続き感染対策のご協力をよろしくお願いいたします。

