

# ほけんだより

令和8年2月2日  
向日市立第2向陽小学校

2月に入りました。厳しい寒さが続いています。感染症が流行る時期になりました。2向小ではインフルエンザが流行っています。こまめな手洗いや手指消毒、マスクの正しい着用などできることを継続し、感染予防に取り組んでください。ウイルスに負けず、寒さも乗り越えて元気に春を迎えましょう。



冬を元気にすごす 3つのポイント

- 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？



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

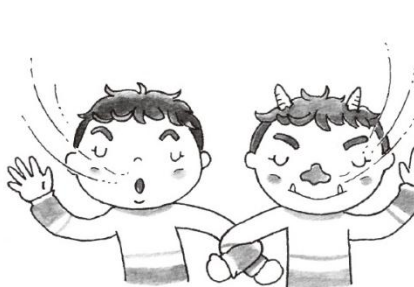
鬼に「どうしたの？」と聞いてみよう。「疲れたのかも」「心配してるのかも」と、自分の気持ちがわかってくるよ。



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。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。

