

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。

心の中の鬼と仲良くなろう！

心の中にも鬼がいる？



手洗い・うがいをしていねいに！
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。

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。



いま、心にいるのはどんな鬼？

おに
鬼

2 はな話しかける

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。



いま、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。



おに
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。

