



さいたま市立東宮下小学校保健室 令和8年2月1日 発行

「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。寒い日が続くと、外出が億劫に感じる人が多いかもしれません。ですが、頑張って外に出ると、凍えるような寒さではなく、過ごしやすい日が増えてくるかと思えます。ぜひ、東風を感じてみましょう。



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?

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。「離れたのかも」「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、音楽を聴くでも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てみよう。



話すことは、心をつなぐこと



友だちとスマホでばかりやりとりしていませんか? 顔を見て直接話すことには、文字だけのやりとりにはない、メリットがたくさんあります。

アメンボクお話し場

- 表情や声のトーンなどがわかる  
表情や声、沈黙の長さなどで、言葉とは別の気持ちにも気づけます
- 誤解が生まれにくい  
すぐに質問でき、相手の反応を見て話せるので、行き違いが減ります
- 信頼関係が深まる  
「ちゃんと向き合ってくれる」という安心感が、絆を強くします

スマホを置いて、顔を合わせて話してみませんか? 文字だけでは知ることのできなかったお互いの「本当の想い」に気づけるかもしれませんよ。



うらもあります

# 花粉症の季節が



やってきました

# 花粉症のおもな症状

くしゃみ



鼻水・鼻つまり



目のかゆみ



花粉が体にたくさん入ると、今花粉症でない人も花粉症になりやすくなります。花粉の体への入口はみなさんの目・鼻・口や皮膚です。

出かけるときは、帽子・メガネ・マスクをつけて防ぎましょう。さらに花粉がつきにくいツルツルした素材の服を着ると良いですね。外から帰ったら、手洗い・うがいや顔を洗うのを忘れずに！



# 生活習慣を見直そう

3学期が始まって1か月が経ちましたが、学校の生活リズムを取り戻せていますか？かぜだけでなく、あらゆる病気を予防するために、免疫力を鍛えましょう。



栄養バランスの良い  
食事をとろう



毎日体を動かそう



睡眠をしっかりとう



おやつは時間と量を  
決めて

## 【ほけんしつ日記】

2月14日はバレンタインデーですね、チョコレートを贈るという習慣は、日本だけのものだそうです。アメリカでは、特定の誰かではなくクラス全員でプレゼントやカードの交換を行い、盛り上がる学校もあるそうです。新しい学年になるまであと少し。もしも「ありがとう」「ごめんね」を言いたいのにまだ伝えられていないクラスメートがいたら、この機会に伝えておくのもいいかもしれませんね❀

