

# ほけんだより 2月

令和8年1月30日 浦和大里小学校 保健室

「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指して「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。寒くても外に出て東風を感じてみましょう。

こころ なか おに なか よ

## 心の中の鬼と仲良くなろう！

お友達とけんかしてしまった、テストが近くて緊張する、言いたいことをうまく伝えられない、、、日常生活を送っていると様々な不安やイライラを感じることがありますね。対人関係を築く上でストレスは避けられないものです。ですがその時感じた不安やイライラとはどのようにして付き合っていけばよいのでしょうか。

ストレスは決して悪い感情ではありません。自分が成長しているからこそでてくる感情です。自分と向き合ってそれぞれのやり方で対処できるといいですね。

心の中の鬼と仲良くなろう！

### 心の中にも鬼がいる？

**① 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。怒りたくなってきたとき「イライラ鬼が来た」と思うだけで、心が少し落ちつくよ。



●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？

**★** ストレスの鬼は、ときどき襲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。



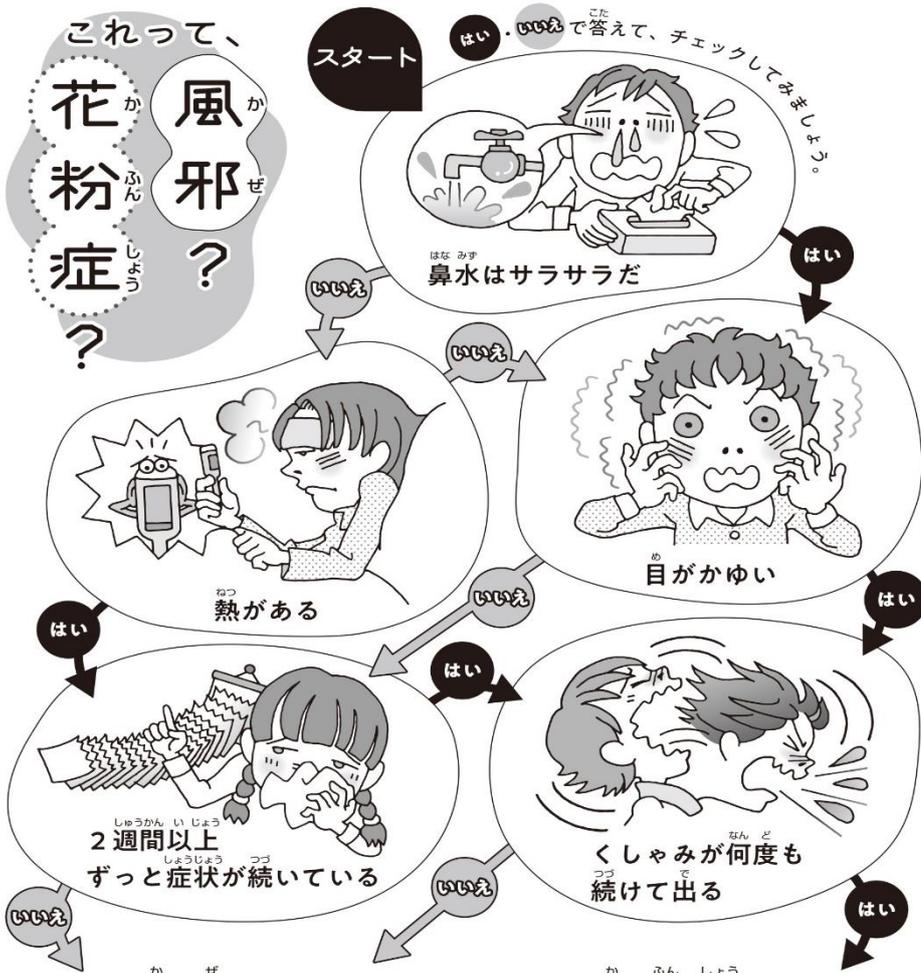


か ぶ ん き せ つ

# 花粉の季節がやってきました！



2月下旬ごろからだんだんと温くなり、花々も咲き始める季節になります。うれしい気持ちもありますが、この季節になると毎年マスクやティッシュが欠かせない人も多いのではないのでしょうか。学校でもマスクやゴーグルを付けて花粉症対策をしている人を見かけます。花粉から逃れることは難しいですが、症状を少しでも抑えられるように対策をしましょう。また、花粉症でない人も、これからなる可能性があります。今のうちにどのような対策があるのか知っておくと安心ですね。



**風邪かも**

安静にしてしっかり休みましょう。数日経っても症状が改善しないときは病院へ。

**花粉症かも**

病院で診断を受けましょう。服薬で楽になることがあります。

**風邪ひきさんに オススメの 3STEP**

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

**花粉症さんに オススメの 3STEP**

- 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
- 予報で花粉の飛散が多い日は必要以上の外出は避ける
- 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

## 目をこするとどうなる？

- たとえば...
- ★目が傷ついて、ばい菌などが入りやすくなる
  - ★かゆみをひきおこす物質が出て、もっとかゆくなる など

## 目がかゆいとき、どうすればいい？

- 意識的にまばたきをする  
まばたきをすると涙が出て、かゆみの原因をあらわながしてくれます。
- 目を冷やす  
ぬらしたハンカチを目に当ててみると、かゆみが落ち着きます。

