

えがお



令和8年1月30日 2月号

江戸川区立大杉小学校

ほけんだより

今月の保健目標

そとあそびをしよう

校長 藤田 曜美 養護教諭

「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。寒くとも外に出て東風を感じてみましょう。



おうちの方へ

2月に色覚検査の実施を予定しています。後日、1年生と4年生には希望調査の手紙を出しますので、希望の有無を記入の上、提出をお願いします。次年度以降も1年生と4年生には希望調査を行います。

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。

おにとも 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 こころ
おに 今、心にいるのはどんな鬼？

おに
鬼

2 話しかける

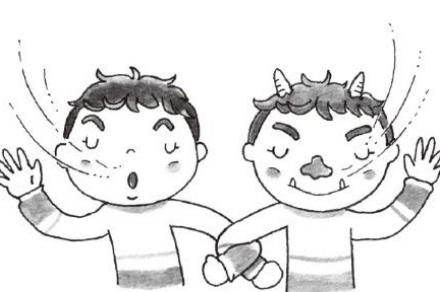
鬼に「どうしたの？」と聞いてみよう。「疲れたのかも」「心配してるのかも」と、自分の気持ちがわかってくるよ。



いま きも
おに 今、どんな気持ちかな？

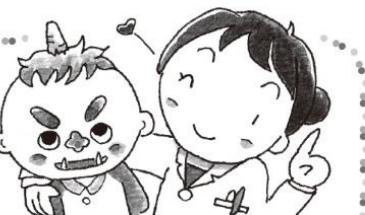
3 一緒に動く

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。



おに いっしょ なに
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。



冬を元気にすごす♪ 3つのコツ

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。