

令和8年2月3日
 福岡小学校保健室 No.10
 ※ お子さんと一緒にお読みください。



立春を迎えましたが、まだまだ寒い日が続きます。東金市内では、インフルエンザや感染性胃腸炎等の感染症が流行し、学級閉鎖等の措置を行っている学校もあります。引き続き、石けんをつけたていねいな手洗いやうがいの励行、咳や鼻水などの症状がある場合は、マスクの着用(咳エチケット)を行い、感染症対策をお願いします。

2月の保健目標『心の健康を考えよう』



2月5日は「ニ(2)コ(5)ニ(2)コ(5)」と読む語呂合わせから「笑顔の日」とされています。笑うと脳から幸せホルモンが分泌されて、プラス思考になったり、体に侵入したウイルスや細菌と闘うナチュラルキラー細胞がパワーアップしたりして、健康に良いことがたくさんあります。ふだんからみんなで笑顔になるようなふるまいや言葉遣いをしていきましょう。

誰かに言われた言葉で元気が出たり、勇気づけられたりしたことはありませんか？逆に、誰かに言われた言葉で傷ついたことはありませんか？言葉には、相手を元気にさせたり勇気づけたりすることができる「ふわふわ言葉」と、人の心を傷つける「チクチク言葉」があります。あなたはふだんどのような言葉を使っていますか？言葉の持つ力について考えてみましょう。

「ふわふわ言葉」で話をする、心が温かくなり、笑顔になりますね。相手の気持ちを考えて話せるようになると「ふわふわ言葉」が増えてくるかもしれません。

【ふわふわ言葉】

- 「ありがとう」「ごめんね」
- 「大丈夫？」「すごいね」
- 「上手だね」「やさしいね」
- 「おめでとう」
- 「一緒にがんばろう」など



深く考えずに言った言葉で、誰かを傷つけてしまうことがあります。「えーあれくらいで…」「冗談なのに…」と思っても、誰かを傷つけてしまったのなら、それは「チクチク言葉」です。

【チクチク言葉】

- 「あっちいって」「バカ」
- 「そんなこともできないの」
- 「へたくそ」「うざい」「どうでもいい」
- その他、かげ口・悪口・無視など



とも 友だちを 大切にしよう

何気ない気持ちで言った言葉が、相手にとってはチクチク言葉になってしまうかもしれません。相手の気持ちを考えて言葉を選び、ふわふわ言葉が増えるといいですね。

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？

おに
鬼

2 話しかける

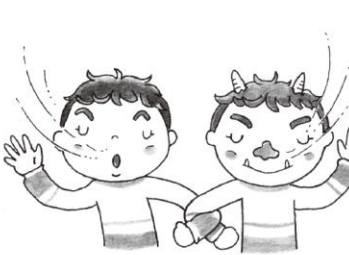
鬼に「どうしたの？」と聞いてみよう。「疲れたのかも」「心配してるのかも」と、自分の気持ちがわかってくるよ。



● 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。



心の相談窓口

児童も保護者も予約をすることができます。遠慮なくご相談ください。【福岡小 Tel.0475-52-5361】

◎スクールカウンセラー ■ ■ ■ 先生 …… 3月の来校予定日 3月 ■日 (■) ・ 3月 ■日 (■)

◎子どもと親の相談員 ■ ■ ■ 先生 …… 毎週 ■曜日