

# ほけんだより 2月

令和8年2月  
銚子市立船木小学校  
保健室

寒さがいちだんと厳しくなる2月になりました。暦の上では立春を迎え、少しずつ春が近づいてきますが、まだまだ寒い日が続きます。この時期は、乾燥し、かぜやインフルエンザなどの感染症が流行しやすくなります。外で遊んだ時や給食の前には、石けんを使っていねいに手を洗い、うがいをするこころを心がけましょう。



せつぶん 節分 何だろ...  
なん

おに 鬼は～外!

ふく 福は～内!

○季節の変わり目に邪気(鬼)を払い、無病息災を願う日本の伝統行事です。

・無病息災とは、「病気をせずに元気で健康なこと」を意味します。

○節分にすること(代表的な3本柱)

・豆まき:「鬼は外、福は内」などの掛け声で邪気を払う。

・福豆を食べる:年の数(地域により満年齢/数え年)などを目安に食べる。

・恵方巻・柊 鱒 など:食や飾りで節目を整える(家庭に合う範囲で)。



## 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



練習がつまらぬ  
いやいや鬼

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。「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、ときどき襲ったり追いつたりするけど「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。



# イライラと上手に付き合おう!



～アンガーマネジメント～

怒りの感情とうまく付き合い、適切に表現する力を育てることで、怒りを無理に消すのではなく、「なぜ怒ったのか」を自分で理解し、「どうしたらよいか」を考えて行動に移せるようにします。目的はトラブルを減らし、人間関係を良くすることです。

友だちを大切にしよう

## 怒りをコントロールする方法

方法	やり方	ポイント
6秒ルール	怒りを感じたら、頭の中で「1…2…3…」と数える	怒りのピークをやり過ごす
深呼吸	鼻から4秒吸って、口から6秒かけて吐く ×3回	自律神経が落ち着く
その場を離れる	教室や席を少し離れる水を取りに行く	冷静になる時間を作れる
水を飲む	コップ1杯の水をゆっくり飲む	身体の感覚に集中できる
体を動かす	肩回し、手を握って開く、軽く足踏み	緊張を身体から逃がす

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。

直接話すメリット

- 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。

