



江東区立水神小学校  
保健室  
令和8年1月30日

2月3日は<sup>せつぶん</sup>節分。「<sup>きせつ</sup>季節を<sup>わ</sup>分ける」ことを意味するこの日、<sup>びょうき</sup>病気や<sup>さいなん</sup>災難を「<sup>おに</sup>鬼」に<sup>たと</sup>例え、<sup>まめ</sup>豆を<sup>おびょう</sup>まいて無病  
<sup>そくさい</sup>息災（<sup>けんこう</sup>健康で、<sup>わざわ</sup>災いなく<sup>す</sup>過ごすこと）を<sup>ねが</sup>願います。とは<sup>い</sup>言っても、<sup>まめ</sup>豆を<sup>か</sup>まくだけでは<sup>かぜ</sup>風邪や<sup>インフルエンザ</sup>インフルエンザ  
の<sup>お</sup>ウイルスは<sup>はら</sup>追い払えませんね。<sup>てあら</sup>手洗いや<sup>かんき</sup>うがい、<sup>こころ</sup>換気も<sup>くら</sup>しっかりしましょう。また、<sup>おに</sup>人の<sup>たと</sup>心の<sup>とき</sup>暗い<sup>やさ</sup>ところを  
「<sup>おに</sup>鬼」に<sup>ことば</sup>例えることも<sup>で</sup>あります。ちょっと<sup>とき</sup>いら<sup>こころ</sup>いらした<sup>す</sup>時、<sup>おに</sup>優しい<sup>おに</sup>言葉が<sup>おに</sup>出て<sup>おに</sup>こない<sup>おに</sup>時は、<sup>おに</sup>心に<sup>おに</sup>住む「鬼」が  
<sup>かお</sup>顔を<sup>かお</sup>のぞか<sup>かお</sup>せているの<sup>かお</sup>かもしれません。

どうすれば、<sup>たいじ</sup>退治できるか<sup>かんが</sup>考<sup>かんが</sup>えてみましょう。



## 2月の保健目標 <sup>こころ</sup>心の健康を<sup>かんが</sup>考えよう



### はなしてみよう

どんな<sup>ことば</sup>なやみも、<sup>こころ</sup>言葉に<sup>うく</sup>すると<sup>こころ</sup>心が<sup>うく</sup>楽になる<sup>うく</sup>ことがあります。

もし、<sup>だれ</sup>誰にも<sup>そうだん</sup>相談でき<sup>ひとり</sup>なくて、<sup>こま</sup>一人で<sup>こま</sup>困<sup>こま</sup>っているときは・・・

★<sup>がっこう</sup>学校には<sup>はなし</sup>スクールカウンセラー（<sup>き</sup>お話を<sup>せんもんか</sup>聞く専門家）の<sup>せんせい</sup>先生がいます★

<sup>しゅうかん</sup>スクールカウンセラーは、<sup>がっこう</sup>一週間に1～2回<sup>き</sup>学校に<sup>き</sup>来<sup>き</sup>ています。

<sup>ばしょ</sup>場所は、<sup>かいしよくいんしつまえ</sup>2階職員室<sup>そうだんしつ</sup>前の「<sup>はなし</sup>相談室」で<sup>はなし</sup>お話を<sup>はなし</sup>できます。

<sup>そうだん</sup>相談<sup>ひと</sup>したい人は、<sup>たん</sup>担任の<sup>せんせい</sup>先生か<sup>ようご</sup>養護の<sup>ふくし</sup>福士へ<sup>こえ</sup>声を<sup>こえ</sup>かけてください。

<sup>ひみつ</sup>秘密は<sup>まも</sup>守ります。



★<sup>でんわ</sup>LINEや<sup>つか</sup>メール、<sup>そうだん</sup>電話を使<sup>そうだん</sup>って<sup>そうだん</sup>相談も<sup>そうだん</sup>できます★

●<sup>そうだん</sup>相談<sup>どうきよう</sup>はと<sup>こうしき</sup>LINE@東京・・・<sup>けんさく</sup>公式<sup>けんさく</sup>アカウントで<sup>けんさく</sup>検<sup>けんさく</sup>索<sup>けんさく</sup>LINEで<sup>そうだん</sup>相談<sup>そうだん</sup>が<sup>そうだん</sup>でき<sup>そうだん</sup>ます。

●<sup>どうきようとおやこ</sup>東京都<sup>そうだん</sup>親子<sup>かぞくかんけい</sup>のための<sup>かん</sup>相談<sup>そうだん</sup>LINE・・・<sup>そうだん</sup>家族<sup>そうだん</sup>関係<sup>そうだん</sup>に関する<sup>そうだん</sup>相談<sup>そうだん</sup>が<sup>そうだん</sup>LINEで<sup>そうだん</sup>でき<sup>そうだん</sup>ます。

●<sup>どうきようわかもの</sup>東京<sup>ししゅんき</sup>若者<sup>けんこう</sup>ヘルス<sup>けんこう</sup>サポ<sup>けんこう</sup>ート・・・<sup>そうだん</sup>思<sup>そうだん</sup>春<sup>そうだん</sup>期<sup>そうだん</sup>の<sup>そうだん</sup>健康<sup>そうだん</sup>について<sup>そうだん</sup>メール<sup>そうだん</sup>で<sup>そうだん</sup>相談<sup>そうだん</sup>が<sup>そうだん</sup>でき<sup>そうだん</sup>ます。

●<sup>そうだん</sup>い<sup>じかん</sup>じめ<sup>にちでんわ</sup>相談<sup>そうだん</sup>ホッ<sup>そうだん</sup>トラ<sup>いがい</sup>イン・・・<sup>そうだん</sup>24<sup>そうだん</sup>時間<sup>そうだん</sup>365<sup>そうだん</sup>日<sup>そうだん</sup>電話<sup>そうだん</sup>で<sup>そうだん</sup>相談<sup>そうだん</sup>でき<sup>そうだん</sup>ます。<sup>いがい</sup>い<sup>いがい</sup>じめ<sup>いがい</sup>以外<sup>いがい</sup>の<sup>いがい</sup>相談<sup>いがい</sup>も<sup>いがい</sup>  
<sup>いがい</sup>する<sup>いがい</sup>ことが<sup>いがい</sup>でき<sup>いがい</sup>ます。0120-53-8288

※「X」や「Instagram」など、SNSで知らない人に相談するのはお勧めできません。

<sup>きず</sup>傷<sup>こころ</sup>ついた<sup>こころ</sup>心<sup>こじんじょうほう</sup>につ<sup>き</sup>け<sup>き</sup>こ<sup>き</sup>み<sup>き</sup>個人<sup>き</sup>情報<sup>き</sup>を<sup>き</sup>聞<sup>き</sup>き<sup>き</sup>出<sup>き</sup>され<sup>き</sup>たり、<sup>はんざい</sup>犯罪<sup>ひがい</sup>の<sup>ひがい</sup>被害<sup>ひがい</sup>にあ<sup>ひがい</sup>たり<sup>ひがい</sup>する<sup>ひがい</sup>ことが<sup>ひがい</sup>あり<sup>ひがい</sup>ます。



# 「やめて」を上手に伝える方法

友達に「やめて」と言うのは、勇気がいりますね。でも、自分の気持ちを上手に伝えたら、相手も、意外とすんなり分かってくれるかも!? こんな方法がおすすめです。

- 深呼吸してから言う（いきなり怒ったり、大きな声を出したりしない）
- 口調に注意（「〇〇してほしいな」とやさしく言う）
- クッション言葉を使う（「あのね」「ねえねえ」などと呼びかける）
- 誰かに伝えてもらう（相談しやすい子に協力してもらう）



## その悩み



相談してみませんか？

## イライラ 不安を感じたら



まずはお腹のあたりを意識してゆっくり深呼吸。自律神経が整って、スッと気分が落ち着きます。



カッとなって友達とケンカをしたことのある人も多いと思います。

「カッとなる＝怒りの感情」は、だれでももつものですが、それによって相手や自分を傷つけたりしないことが大切です。

怒りを上手にコントロールするためには、いろいろな方法があります。

自分に合うものは何か考えて、見つけておくとういんですね。下の例も試してみてください。

## 「怒り」を上手にコントロールする方法

深呼吸する



ゆっくり息を整えることで緊張がやわらぐ

ゆっくり数を数える



時間をつくり反射的な怒りの爆発を防げる

その場から離れる



距離をおくことで冷静さを取り戻せる

楽しいことを考える



意識を切り替えて怒りの感情を弱められる