

ほけんだより

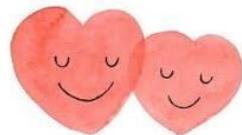


江東区立水神小学校

保健室

令和8年1月30日

2月3日は節分。「季節を分ける」ことを意味するこの日、病気や災難を「鬼」に例え、豆をまいて無病息災(健康で、災いなく過ごすこと)を願います。とは言っても、豆をまくだけでは風邪やインフルエンザのウイルスは追い払えませんね。手洗いやうがい、換気もしっかりしましょう。また、人の心の暗いところを「鬼」に例えることもあります。ちょっといろいろした時、優しい言葉が出てこない時は、心に住む「鬼」が顔をのぞかせているのかもしれません。
どうすれば、退治できるか考えてみましょう。



2月の保健目標 心の健康を考えよう



はなしてみよう

どんなやみも、言葉になると心が楽になることがあります。
もし、誰にも相談できなくて、一人で困っているときは・・・

★学校にはスクールカウンセラー(お話を聞く専門家)の先生がいます★

スクールカウンセラーは、一週間に1~2回学校に来ています。

場所は、2階職員室前の「相談室」でお話をできます。



相談したい人は、担任の先生か養護の福士へ声をかけてください。

秘密は守ります。



★LINEやメール、電話を使って相談もできます★

●相談ほっと LINE@東京...公式アカウントで検索 LINEで相談ができます。

●東京都親子のための相談LINE...家族関係に関する相談がLINEでできます。

●東京若者ヘルスサポート...思春期の健康についてメールで相談ができます。

●いじめ相談ホットライン...24時間365日電話で相談ができます。いじめ以外の相談も
することができます。0120-53-8288

※「X」や「インスタグラム」など、SNSで知らない人に相談するのはお勧めできません。
傷ついた心につけこみ個人情報を聞き出されたり、犯罪の被害にあったりすることがあります。

じょう　す　　つた　　ほう　　ほう 「やめて」を上手に伝える方法

ともだち 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」などで呼びかける）
- 誰かに伝えてもらう（相談しやすい子に協力してもらう）

なや その悩み



そう　だん
相談してみませんか？

ふ　あん　かん 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。



ともだち
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。

いか　かんじよう
「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。

いか　じょうず
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。

じぶん　あ　なに　かんが　み
自分に合うものは何か考えて、見つけておくとよいですね。下の例も試してみてください。

い　か　　じょう　　す　　ほ　　う　　ほ　　う 「怒り」を上手にコントロールする方法

しん　こ　きゅう
深呼吸する

かず　かず
ゆっくり数を数える

はな
その場から離れる

かんが
たの
楽しいことを考える



いき　ととの
ゆっくり息を整えること
で緊張がやわらぐ



じ　かん　　はん　や　てき
時間をつくり防ぐ
の爆発を防げる



き　よ　り　　せ　い　せ　い
距離をおくことで冷静
さを取り戻せる



い　しき　　き　か　　いか
意識を切り替えて怒り
の感情を弱められる