

# さわやか

ゆいの杜小学校 ほけんだより2月号

発行：令和8年2月2日 保健室

☆お家の方と一緒に読んでください。

2月3日は、【立春(りっしゅん)】です。立春とは二十四節気(にじゅうしせつき)において、春のはじまりであり、1年のはじめとされる日です。冬がだんだんと終わりに近づき、春の気配が立ち込めてきます。2月は他にも、旧暦の【如月(きさらぎ)】、【梅見月(うめみづき)：梅の花が咲く季節のこと】、【恵風(けいふう)：あたたかい春の風、自然物にめぐみを与える風という意味】など様々な呼ばれ方があります。

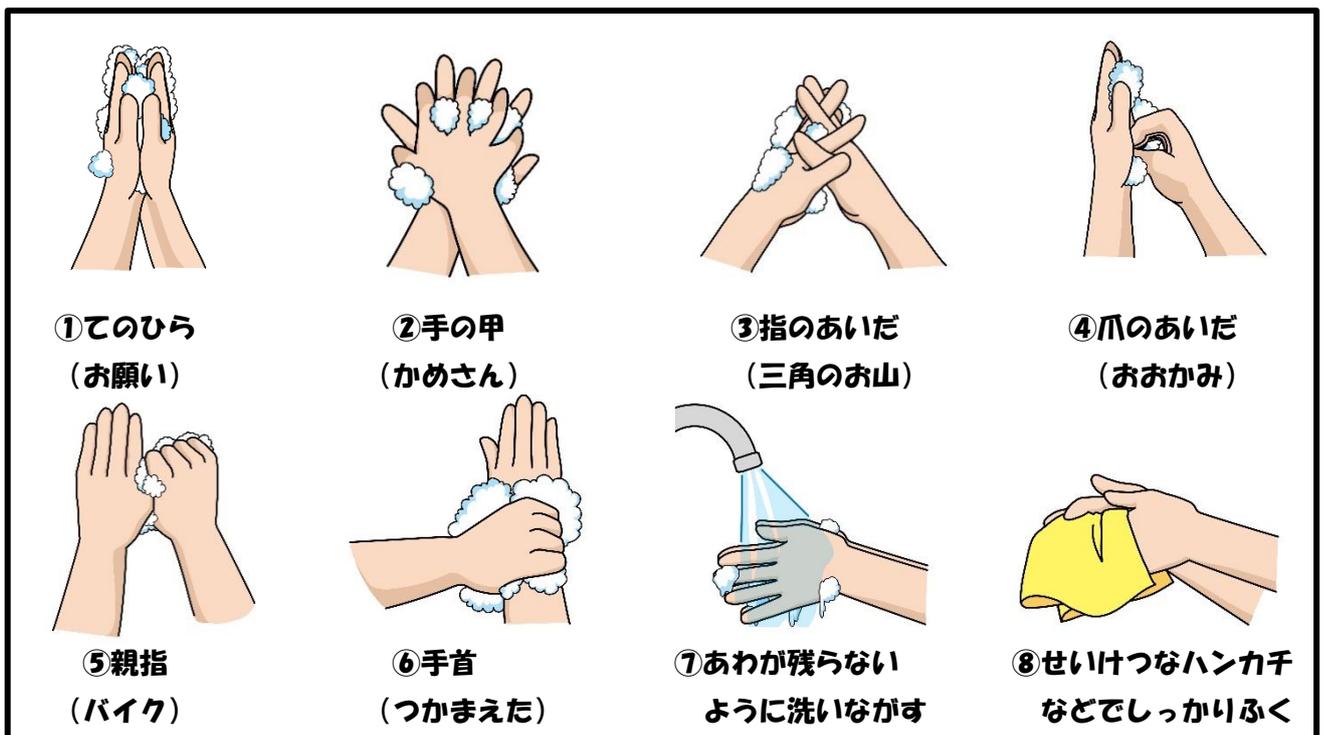
厳しい寒さが続きますが、少しずつ訪れる春を探してみましょう。



## まだまだ注意！感染症は、しっかり予防！

例年インフルエンザウイルス感染症のピークはこの時季です。今年に入りインフルエンザB型の感染も報告されています。引き続き感染症対策を行いましょう。本校では、花王の「あわあわてあらいのうた」を給食の前と掃除の後に流しています。水でさっと洗うのではなく、石けんをつけて30秒ほどしっかり洗うことが重要です。食事の前や、トイレの後、外から帰った後、咳やくしゃみを手でおさえた後など、正しい方法でこまめに洗いましょう。洗った手は清潔なハンカチでしっかり水分を拭き取りましょう。

### 【手洗いの方法】



今月の終わりには、保健委員会の児童による、保健劇の発表もあります。テーマは手洗いです。保健委員会全員で一生懸命作っているの、みなさん楽しみにしててください。

# 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?



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

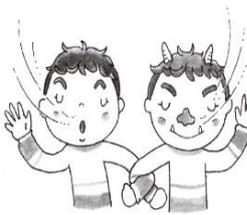
鬼に「どうしたの?」と聞いてみよう。「疲れたのかも」「心配してるのかも」と、自分の気持ちがわかってくるよ。



●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。



## 今年度の外部講師の先生方による出前授業を紹介します。

学校歯科医の手塚先生と歯科衛生士さんによる3年生の「歯の健康教室」、栃木PUSHの先生方による5年生の「AED講習会」、宇都宮東警察署の指導員さんによる6年生の「薬物乱用防止教室」、学校医小澤先生による6年生の「がん教育講習会」など、学年に合わせ、様々な内容の学習を行いました。一部ですが、子どもたちの授業の様子をご紹介します。



3年生  
歯の健康教室



6年生  
薬物乱用防止教室



5年生  
AED講習会