



ほけんだより 2月

富吉小学校

保健室

令和8年1月30日

2月3日は立春。暦の上では春の始まりです。寒い日が続きますが、季節は少しずつ春へと向かっていますね。しかし、かぜやインフルエンザなどの感染症はまだまだ油断できません。手洗いうがい、マスク、換気などの予防をしっかりと、ウイルスを追い払ってくださいね。



こころ 心のかぜに気をつけて！

みなさんは今、感染症などの「体のかぜ」にはじゅうぶん気をつけていると思いますが、「心のかぜ」はどうでしょう？心は目に見えません。でも心と体はとてもなかよしなので、心がかぜをひくと「気がついて」とサインを送ります。



こんな
からだの症状
には注意

- おなかが痛い
- 頭が痛い
- 食欲がない
- イライラする
- 眠れない
- だるい
- 落ち着かない
- 集中できない
- やる気がでない
- 人と会うのがめんどろ

どうでしたか？症状は当てはまりましたか？うれしい、悲しい、悔しい、楽しい。毎日いろんな気持ちでいっぱい。どれも大切な気持ちです。でも心が知らない間に元気をなくしているかもしれません。心がお疲れ気味の人は、好きなことをする、お風呂に入るなど、自分にあった回復方法を探しましょう。不安や悩みがある人は、誰かに話すだけでも心が楽になるかもしれません。緊張やイライラした時には、体を動かすこともおすすめです！



きょう 今日とはどんな「おもいやり算」ができましたか？



たすけあって



ひきうけて



声をかけあって



いたわって

体が冷えると心もカチコチになりやすいですが、そんなときこそ「おもいやり算」の出番です。おもいやり算が使える人は、自分と周りの人の心を温かくすることができます。自分も友だちも大切にしやすい気持ちで「心の体温」を上げていきましょう。

おに ふく かみ へんしん 鬼を福の神に変身させよう！

2月3日は節分の日。みなさんの心の中には、どんな鬼が住んでいますか？「後回し鬼」「怒りんぼ鬼」「心配性な鬼」など、退治したいと思う鬼もいるかもしれません。でも、見方を変えると、その鬼は自分を助けてくれる「福の神」に変身します。

例えば「心配性な鬼」は、準備をしっかり整える「慎重な福の神」になります。「怒りんぼ鬼」は、ダメなことに気づける「正義感の強い福の神」かもしれません。

自分の嫌なところを退治するだけでなく、「この鬼はどんな時に活躍してくれるかな？」と考えてみてください。自分の良さに気づけたとき、心の中にはたくさんの福がやってきますよ。



保護者の方へ

● お子さんの「いつも」を見てください ●

2月は3学期のまとめの時期。進級・進学への期待の一方で、忙しさや寒さから心身のバランスを崩しやすい時期でもあります。特にお子さんは、言葉にできない不安やストレスを、無意識に「体のサイン」や「行動の変化」として発信することがあります。

子どもたちのSOSにいち早く気づくために大切なのは、元気な時の「いつも」の状態を知っておくことです。実は、医療機関を受診した際にも「いつから」「どのように」いつもと違うのかという情報は、診断の大きな手がかりになります。

☆ 「いつもと違う」に気づくための観察ポイント

- 食事…食欲、食べる量、好きな食べものへの反応 など
- 睡眠…寝つき・寝起きのよさ、睡眠時間 など
- 遊び…お気に入りのゲーム、一緒に遊ぶ友達 など
- 体の様子…顔色、蕁麻疹の有無、トイレの頻度、便の状態 など
- 口癖・しぐさ…爪噛みや指しゃぶり、甘えが強くなる、以前はなかった癖 など



「何か変だな」と感じたら、まずは「頑張っているね」と抱きしめ、家庭を一番の安心できる場所にしてください。気になる変化が続くときは、いつでも保健室へご相談ください。