

保健だより 2月



令和8年2月2日
練馬区立豊玉南小学校
校長 長谷川 修
養護教諭 富田 紀子

家庭数配付

2月の保健目標

正しい姿勢をしよう・心の健康を考えよう

2月3日は節分です。あなたの心の中に鬼はいませんか？どんな人でも、ストレスがたまってしまうと心の中の鬼がむくむくと出てきて、心や体の元気をなくしてしまうことがあります。心の中の鬼が出てきても、仲良く友達になって、ストレスとじょうずに付き合っていきましょう。

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」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？

Blank space for writing the name of the ghost.

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？

Blank space for writing feelings.

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？

Blank space for writing activities.

ス

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。



学校の相談室の先生方を紹介します！悩んでいることや困っていることがあったら、相談してみよう。

◆先生について

スクールカウンセラー（・・・水曜日） 心のふれあい相談員（・・・月曜日と火曜日）

◆ゆっくりお話を聞いてもらいたいときはどうしたらいい？

相談の予約が必要です。副校長先生か保健室の先生に声をかけてください。

★相談室の場所はどこ？

2階の図工室のとなりのお部屋です。入るときはノックを忘れずにしようね。



[おうちの方へ]

- ・アレルギー疾患問診表のご提出ありがとうございます。来年度に向けての面談を順次実施しています。年度途中でも、学校対応が必要なアレルギー食材等が見つかった場合には、すぐにお知らせください。
- ・お子さまの健康上、学校生活で配慮を要する場合には、別途書類をご提出いただいています。昨年度ご提出いただいた方には、必要に応じて来年度分の書類をお渡ししますので、ご記入の上ご提出をお願いいたします。新規の方は随時書類をお渡ししますので、保健室へご連絡をお願いいたします。



【保健指導をしました】

9月と1月の発育測定では、発達段階に合わせて10分程度の保健指導をしています。子供たちの感性はとても豊かで、思いもよらない解釈に驚かされることもあります。保健指導を通して、自分や相手の体や心を大切にできる子になってほしいと願っています。ご家庭でも話題にしていただけると嬉しいです。

- 1年生「からだの名前を言えるかな？」
- 2年生「うんちのふしぎ」
- 3年生「ふわふわ言葉とチクチク言葉」
- 4年生「二次性徴の手当て」
- 5年生「バウンダリーについて考えよう」
- 6年生「ストレスとうまく付き合おう」

<p><u>1年生・・・</u></p> <p>足だけとってみても、ふくらはぎや太もも、すね、ひざ、くるぶしや土ふまずなど、場所によって色々な名前があることを確認しました。「こめかみ」や「みけん」などを初めて知るのは想定内なのですが、保健室で手当てをしていると、高学年であっても、指1本ずつの正確な名前を知らない子もいて驚くことがあります。体の部位名を知るきっかけは、案外少ないのかな、と感じています。</p>	<p><u>2年生・・・</u></p> <p>最近では自動洗浄機能の付いたトイレもあり、自分の便の状態を確認していない子も出てきます。排便は体からのお便りです。食べたものがどのように体の中で旅をしているのかを伝え、体調によって便の状態も変化をすることを確認しました。</p> <p>とっても長い腸の長さを実際のホースで感じてもらいました。うんちの話はみんな大好きです。ニコニコで聞いていました。</p>	<p><u>3年生・・・</u></p> <p>学年に関係なく、校内で時折乱暴な言葉を耳にすることがあります。お子様の周りでは、普段どのような言葉が飛び交っていますか？言葉には、相手を優しく笑顔にする言葉と、悲しく傷つける言葉があることを確認しました。</p> <p>悪気なく瞬発的に発した言葉を、後からでも振り返り、少しでも意識化できる子が増えると良いなと思っています。</p>
<p><u>4年生・・・</u></p> <p>2学期に保健学習で学んでいるので自分事として真剣に話を聞いてくれました。「命のもと」が作られ始める思春期のスタートに大切な学習です。個人差があることや大人に近づく当たり前の変化であることを男女一緒に振り返りました。赤ちゃんは、子宮の中ですくすくと育つのだと伝えると「僕にも子宮があったら良かったのに。」という男の子のつぶやきが聞こえてきて、気持ちがほっこりしました。</p>	<p><u>5年生・・・</u></p> <p>相手と自分との心地よい距離感について一緒に考えました。「自分と相手の感じ方、考え方は違う。」「自分が良くても相手は嫌な時もある。」といったことは、とても当たり前のことなのに、忘れてしまいがちであることを伝えました。</p> <p>この日以来、もめごとが起こったときに「これってバウンダリーだったね。どうしたらよかったか考えてみよう。」などと振り返りをしています。</p>	<p><u>6年生・・・</u></p> <p>もうすぐ中学生になる6年生に向けて、ストレスは上手に付き合うことで、成長やチャレンジのきっかけになること、だからこそストレス対処法をいくつも知っておこう、という話をしました。その一つとして睡眠の大切さも伝えました。</p> <p>ストレスにうまく対処しながら、大人に近づく過程で起こる様々なジレンマも、自分自身の糧にしていてもらえると良いなと願っています。</p>