



2026.2.2

大洲小学校 保健室

No. 13

お家の人と  
いっしょに読もう

がつ  
2月の

ほけんもくひょう  
保健目標



こころ けんこう

かんが

## 心の健康について考えよう

“心”的健康について考えたことはありますか？ 健康とは、体だけが元気な状態ではありません。心がモヤモヤ・イライラした時、心の元気がなくなった時、あなたならどうしますか？ 心の元気を取り戻す方法を知っておくことは、しなやかに生きる力になります。



心の中の鬼と仲良くなろう！

### 心の中にも鬼がいる？



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。

### 鬼を福の神に変身させよう！

自分の心に住んでいる鬼も、見方を変えると本当は福の神かも知れないよ。

たとえば…

自分の中の鬼



気持ちを  
はっきり言える神



行動  
すばやい神



誰とでも  
仲良し神



### 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。怒りたくなったとき「イライラ鬼が来た」と思うだけで、心が少し落ちつくよ。



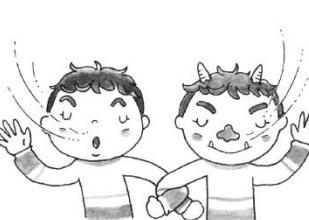
#### 2 話しかける

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。



#### 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。



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。もし手に負えない時は、保健室に来てね。いっしょに仲良くなれる方法を考えよう。

### 「話す」ことは、「放す」こと

悩んでいることや困っていることを、一人で抱えこんでいませんか？



だれかに「話す」と、手を「放す」ことができます。人に話すことで解決方法を思いついたり、気持ちが軽くなります。すぐに解決するのは難しいことでも、自分の気持ちをわかってくれている人がいるというだけで、勇気がわいてきます。

「あなたに相談したい」と言われて嫌な人はいません。相手も、「だれかに必要とされている」と思えて嬉しいものです。相談したら迷惑かな…なんて、思わなくていいのです。辛いことがあった時、抱えこままで信頼できる人に話してください。保健室でもいつでも話を聴きますよ。

自分の中の福の神



# 保護者の皆様へ

## 第3回いきいきライフ週間 ありがとうございました

1月13日(火)～19日(月)  
第3回いきいきライフ週間  
ご協力ありがとうございました。

右の表は、各学年の平均をまとめたものです。

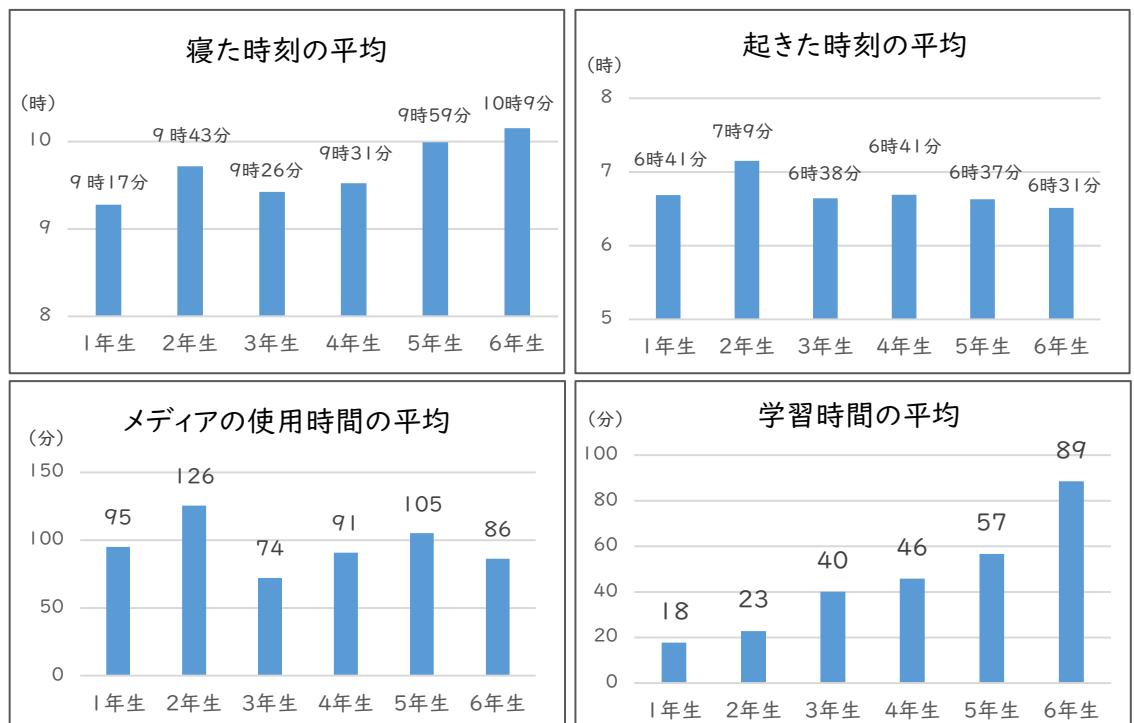
前回と比べて…

○ほとんどの学年で学習時間が増えていました。

△休日の起きる時刻や寝る時刻が遅くなった人が多かったです。

△平日はメディアのルールが守れても、休日になるとルールを守らない人が多かったです。

※1日4～5時間のメディア使用は、依存症の危険域です!!



### スクールカウンセラーからのお話

スクールカウンセラーの宮崎と申します。保健よりの紙面をお借りして、皆様とお話しさせていただきます。



今年度も人里に熊の出没が相次ぎました。

ドングリの不作で、熊が食料を求めて人里に下りてくると聞きます。背後には、山里に暮らすヒトの減少、ヒトの怖さを知らない熊の増加、があるそうです。こうした熊を、「Z世代」ならぬ「アーバンベア」というようです。

「先住者」は熊の方なので、一方的に熊の駆除を言い立てるのは、筋違いの気がします。平和裡に共生するには、不意に出会わないうことが最良なのでしょう。

こんな話を聞いたことがあります。

「子どもと一緒に森を歩いていた時、いきなり熊が襲ってきた。その時、あなたはどうしますか、その時にするとと思うポーズをとってください。」

この質問を日本人と西洋人のお母さん何人かにしたそうです。皆さんなら、どうなさいますか。

日本人のお母さんは、全員が、子どもを胸に抱え、熊に背を向けたそうです。

ところが、西洋人のお母さんは、全員が、子どもを自分の背中に庇い、熊に向かって拳を突き出し、ファイティングポーズをとったそうです。

とっさに大事な物を胸に抱えることは、人情として当然のことです。しかし、胸に抱え込まれた子どもは、自分で逃げることができなくなります。ヒトが熊に素手で立ち向かったところで、勝てる訳はないでしょうが、背中に庇われた子どもは、自分の足で逃げ出すことができます。

たとえ自分が死んでも子どもは守りたい、というのは、洋の東西を問わない親心です。

ただ、自分では命懸けで守っているつもりのことが、却って子どもの自由を縛ってはいないでしょうか。

子どもには、自分の足で、どこまでも走っていってほしい、というのが、親の真の願いではないでしょうか。

是非、子どもが自分の足で走っていけるように育ててあげてくださいね。

