



ほけんだより2月



令和8年1月30日
板橋区立高島第二小学校
校長 榎田 佳江

寒い日が続いています。部屋の中でぬくぬくしたくなる季節ですが、外に出て体は動かしていますか？また、まだ感染症には注意が必要です。しっかり対策していきましょう。

今月の保健目標は、心の健康についてです。思いやりのある言葉や行動で、気持ちまで温かくなると良いですね。



今月の保健目標
心の健康について
考えよう。

元気が出ないときの対処方法は…

「何だか元気が出ないなあ…」というときもあると思います。そんなときの対処方法の例を紹介します。いくつか試してみて、自分に合うものをぜひ見つけてみてください。

睡眠を
しっかりとる



好きなこと
(趣味)に没頭する



おいしいものを
食べる



テレビや映画などを
見て、思いっきり
泣いたり
笑ったりする



誰かに話を聞いてもらう



あえて
何もしないで、
ぼーっとする
時間をつくる



保健室は、けがをしたとき、体調が悪いときの他に、心が元気でないときも使うことができます。

「話を聞いてもらいたいな。」「心配なことがあるな。」というときは、ぜひ保健室にお話しに来てください。

お話できる人は保健室の他にも、スクールカウンセラーの先生がいます。

2月は2日(月)、9日(月)、17日(火)、24日(火)に、高島第二小学校に来ます。スクールカウンセラーの先生とお話したい場合は、保健室へ予約を取りに来てください。



「怒り」を上手にコントロールする方法

深呼吸する



ゆっくり息を整えることで緊張がやわらぐ

ゆっくり数を数える



時間をつくり反射的な怒りの爆発を防げる

その場から離れる



距離をおくことで冷静さを取り戻せる

楽しいことを考える



意識を切り替えて怒りの感情を弱められる

「やめて」を上手に伝える方法

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）



自分を好きになるために

自分のことが好きですか？ いきなりそう聞かれても、「どうかなあ…」と戸惑うかもしれませんね。でも、今の自分が好きになれたら、いろんなことに挑戦したり、友達と楽しくつきあえたり、毎日がもっと楽しくなるはず。

そこで、自分を好きになる方法を紹介します。ぜひ試してみてくださいね。



- ① 誰かと自分を比べない（自分とは自分！ 世界にたった一人の存在というのはすごいこと）。
- ② 自分をほめよう（小さなことでもOK）。
- ③ 早めに休んで、体と心の疲れをとる（疲れたときは、とりあえずぐっすり寝よう）。