

# 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 棚田 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、外に出て体は動かせていますか？また、まだ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。

お話し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

たの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

ともだち友達に「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。

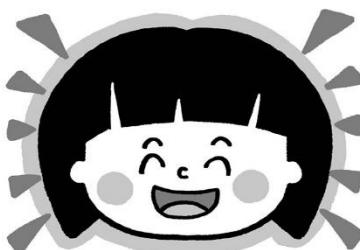
- 深呼吸してから言う（いきなり怒ったり、大きな声を出したりしない）
- 口調に注意（「〇〇してほしいな」とやさしく言う）
- クッショング言葉を使う（「あのね」「ねえねえ」などで呼びかける）
- 誰かに伝えてもらう（相談しやすい子に協力してもらう）



# 自分を好きになるために

自分が好きですか？ いきなりそう聞かれても、「どうかまあ…」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り、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、自分で好きになれる方法を紹介します。ぜひ試してみてね。



**①誰かと自分を比べない（自分は自分！ 世界にたった一人の存在というのスゴイこと）。**

**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）。**