



れいわ がつ かめいしょうがっこう ほけんしつ  
令和8年2月 亀井小学校 保健室

1月は寒い日が続きました。学校ではなわとび週間があったので、寒い中、みなさん元気がく  
なわとびをとんでいましたね。なわとび週間は毎年、保健室に来る人数がぐんと減ります。  
インフルエンザB型が流行ってきていますが、2月も元気に過ごせるように規則正しい生活や  
運動をがんばりましょう。

保健室前にダルマのおみくじがあります。  
過去一番とっていいほど大好評！

“なわとびをすると運氣アップ”という  
ものもありました。



# 1月はこんな保健指導(おはなし)をしました ～メディアと姿勢について～

4年生にはメディアの使い方アンケートと、メディアの使い方が体と心に及ぼす影響  
についてお話をしました。  
4年生のおよそ半分の人が、目のつかれを感じているそうです。肩こりや腰の痛みがあ  
る人も…。姿勢に気をつけて過ごしてほしいと思います。



頭の重さが全て首  
の骨にのってしま  
います。ペットボトル  
10本分の重さを  
超えることも。



## ～LGBTQについて～

“当たり前”“ふつう”って何？

6年生にはLGBTQ(性的少数者)についてお話をしました。  
・左利きの人と同じくらいの割合で、LGBTQの人がいること  
・思春期くらいで、まわりの人とちがうかもしれない、と違和感をもつ人が多いこと  
Rebitというホームページの動画もみんな真剣に見ていました。



うらへ



てあら  
手洗い・うがいをする

かぜ  
**風邪**  
インフルエンザ  
りゅうこうちゅう  
**流行中!**



マスクをする



きそくただ  
規則正しい生活をする



ひとご  
人混みを避ける

さむ くうき かんそう ふゆ かぜ  
寒くて空気が乾燥する冬は、風邪やインフルエンザが流行りやすいです。  
自分でできる対策をしましょう。

# おに 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しれないよ。

例えば...

自分の中の鬼



気持ちを  
はっきり言える神



自分の中の福の神

おしゃべり鬼



誰とでも  
仲よし神



## 心の中の鬼と仲良くなろう!

## こころの健康も、体の健康と同じくらい大切

### 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「ストレスの鬼」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「イヤイヤ鬼が来た」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?

鬼

#### 2 話しかける

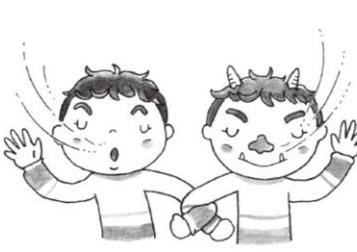
鬼に「どうしたの?」と聞いてみよう。「疲れたのかも」「心配してるのかも」と、自分の気持ちがわかってくるよ。



今、どんな気持ちかな?

#### 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?

**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。



行動  
すばやい神



## 友だちを大切にしよう

友だちとスマホやオンラインでばかりやりとりしていませんか? 顔を見て直接話すことで、表情や声のトーンがわかります。大事なことほど、向き合って話しましょう。