

保健だより2月号

令和8年1月23日 原市南小学校 保健室

～おうちの人と一緒に読みましょう～

「東風」と書いて何と読むか知っていますか。東から吹いてくる風をさして「とうふう」「ひがしかぜ」と読みますが、「こち」と読む場合があります。「こち」と読むときは、早春に吹く温かい、春の訪れを知らせる風とされています。寒くても外に出て東風（こち）を感じてみましょう。



心の中の鬼

と仲良くなろう！



心の中にも鬼がいる？

テスト前に出てくる
ドキドキ鬼



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？

友だちうまく
話せないときの
モヤモヤ鬼



練習がうまく
いかないときの
イライラ鬼



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

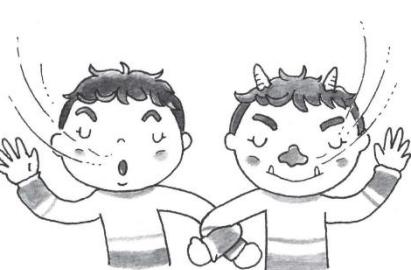
鬼に「どうしたの？」と聞いてみよう。「疲れたのかも」「心配してるのかも」と、自分の気持ちがわかってくるよ。



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。

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。



健康手帳の返却について



1月23日（金）に健康手帳を返却し、1月に行いました、身体測定の結果をお知らせいたします。以下について確認し、期日までにご提出ください。また、計測結果をご確認いただき、お子様の発育のことや心配なことや気になることなどがありましたら、養護教諭へご連絡ください。

項目	ページ	確認事項
発育の記録	6~7	1月の記録を確認し、P7のグラフを記入してください。 P4~5の該当学年の3学期の欄に押印してください。
その他	—	緊急連絡先等、記載事項に変更や追加があれば記入してください。



返却日：1月23日（金） 提出日：1月28日（水）



* 健康手帳は6年間使用します。破損や紛失のないようご注意ください。

若くて健康な人でも、毎日がん細胞が作られている！？

これは**本当**です。私たちの体では、毎日たくさんの細胞が新しく作られています。そのとき、エラーが起きてがん細胞も一定数できてしまいます。その数は、若くて健康な人でも、1日に約3,000～5,000個にもなるといわれています。



こんなことがリスクに！

- ・睡眠不足
- ・栄養不足
- ・運動不足
- ・やせ過ぎ
- ・太り過ぎ
- ・お酒
- ・たばこ
- など

がん細胞があるのに発症しないのはなぜ？

免疫細胞がすぐにがん細胞をやっつけてくれているからです。免疫力を高めることが、がんにかかりにくい体づくりのカギなのです。

健康な生活を心がけ、
がん細胞をやっつける
免疫力を鍛えましょう。



その内容、駅前で口に出せますか？

気軽に何でも発信できるSNS。でも、軽い気持ちの投稿が大きなトラブルにつながることも。投稿する前にちょっと試してほしいことがあります。

想像してみて
ください

駅に知らない人が100人集まっています。そしてその人たちの前で、あなたはSNSに投稿しようとしている内容を声に出して言うのです。



みんなの前で堂々と言えたのならば、その内容は投稿しても大丈夫だと思います。

でも、「これは誰かが傷つくかも…」と少しでも悩んだ場合は、内容を見直しましょう。

SNSは、自分の投稿内容が見ず知らずの人にも届きます。「公共の場」と同じです。

「投稿=全世界に向けての発言」だという意識を忘れないようにしましょう。

