

# ほけんだよい 2月

三郷市立  
彦糸小学校  
保健室  
令和8年2月

寒くて乾燥した日が続いています。水も空気も冷たい日が続きますが、手洗い・うがいや換気などの感染症対策をして、元気に過ごしましょう。

今月も元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

## 冬を元気にすごす 3つのコツ



**早寝・早起き・朝ごはん!**  
特に朝ごはんを食べないと体温が上がらず、ぼんやりしてしまうよ。

**手洗い・うがいをていねいに!**  
冬はインフルエンザなどが流行る時期。友だちと遊ぶ前後も忘れずに。

**体を動かしてポカポカに!**  
少し走ったりなわとびをしたりすると、体があたたまるよ。

## 話すことは、心をつなぐこと



友だちとスマホ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には、文字だけのやりとりにはない、「よさ」がたくさんあります。

### 直接話すメリット

- 表情や声のトーンなどがわかる  
表情や声、沈黙の長さなどで、言葉とは別の気持ちにも気づけます
- 誤解が生まれにくい  
すぐに質問でき、相手の反応を見て話せるので、行き違いが減ります
- 信頼関係が深まる  
「ちゃんと向き合ってくれる」という安心感が、絆を強くします

スマホを置いて、顔を合わせて話してみませんか? 文字だけでは知ることのできなかつたお互いの「本当の想い」に気づけるかもしれませんよ。



## 2月の保健目標

こころ けんこう かんが  
心の健康を考えよう



# 心の中の鬼と仲良くなろう!

## 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?

テスト前に出てくる  
**ドキドキ鬼**



練習がうまく  
いかないときの  
**イライラ鬼**



友だちとうまく  
話せないときの  
**モヤモヤ鬼**



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。