

# ほけんだより 2月

令和8年1月30日





2月号

安城西部小学校 保健室

2月4日（水）は「立春」で、暦の上ではもう春です。とはいえ、まだまだ寒い日が続きます。  
安城市内では、インフルエンザB型が流行しており、学級閉鎖をした学校が多くあります。感染拡大を防ぐために、引き続き、手洗いうがいや規則正しい生活を心がけて体調管理に気をつけましょう。

～2月の保健目標～ 「心の健康について考えよう」

## 心の元気度チェックリスト

<input type="checkbox"/> 夜、眠れないことがある <input type="checkbox"/> ごはんがおいしいと感じない <input type="checkbox"/> 腹が痛くなることがある <input type="checkbox"/> 朝、心や体がだるくて動きたくない		心が疲れていて、体がSOSを出していることもあります。
<input type="checkbox"/> 前に楽しかったことが、楽しいと思えない <input type="checkbox"/> 泣きたいような気持ちになる <input type="checkbox"/> 「ちゃんとやらなきゃいけない」と焦ってしまう <input type="checkbox"/> 失敗してしまうのではないかと不安になる		自分の心の疲れを、きちんと感じ取れているサインです。
<input type="checkbox"/> 自分のことが好きだと思えない <input type="checkbox"/> 自分には、得意だと思えることがない <input type="checkbox"/> 落ちこんでしまうと、なかなか立ち直れない <input type="checkbox"/> いつもつまらない、おもしろくないと感じる		自分に自信がもてなくなっているかもしれません。
<input type="checkbox"/> 友達と話したり、遊んだりする気になれない <input type="checkbox"/> 自分は一人ぼっちのように感じる <input type="checkbox"/> 自分のことは誰にもわかってもらえない <input type="checkbox"/> 友達は本当の自分のことをわかっていないと思う		友達との関係は、不安や悩みにつながることがよくあります。

このチェックは、今のあなたの心の状態を“自分で”気づいて、早めに心の疲れを解決するためのものです。「たくさんチェックがついてしまった…」という子も大丈夫です。毎日生活していれば、チェックがつくのは自然なことです。心が苦しくなりすぎる前にできることを知っておきましょう。

自分<sup>じぶん</sup>にぴったりのリラックス法<sup>ほう</sup>を見つけよう！

好きなことをやってみる

自分が好きなことをして気分転換<sup>きぶんてんかん</sup>することで、心が落ち着いたり、心が晴れたりします。



運動<sup>うんどう</sup>をして体を動かす

運動<sup>うんどう</sup>をすると心が軽<sup>かる</sup>くなります。体の力を抜くとリラックスでき、体の動かし方<sup>かた</sup>によって気持ちも変わります。



友達<sup>ともだち</sup>と遊ぶ

友達<sup>ともだち</sup>と一緒に競争<sup>きょうそう</sup>したり、協力<sup>きょうりょく</sup>したりしながら遊ぶと、心がワクワクして楽しい気持ちになります。



楽しいことを思い浮かべてみる

「食べたいもの」「やってみたいこと」「行ってみたいところ」など、自分が楽しいと思うことを考えてみましょう。



生活リズムを整える

睡眠<sup>すいみん</sup>が十分で、栄養<sup>えいよう</sup>もとれていると、心も体も元気になります。「早寝・早起き・朝ごはん」を意識<sup>いしき</sup>しましょう。



誰かに話したり、相談したりする

話しやすい人や信頼<sup>しんらい</sup>できる人がいたら相談<sup>そうだん</sup>してみましょう。電話<sup>でんわ</sup>やSNSの相談窓口<sup>そうだんまどぐち</sup>もあります。



困ったときは、まわりの人に相談しよう！

友達<sup>ともだち</sup>

同じ年ごろで共通の話題も多いので、詳しい説明<sup>せつめい</sup>がなくてもわかり合えることが多いと思います。もしかしたら、同じような悩みを持っているかもしれません。



家族<sup>かぞく</sup>

小さい頃からずっと見守<sup>まも</sup>ってくれた家族に話を聞いてもらうことができれば、とても安心<sup>あんしん</sup>できるはずです。家族も話してもらえて安心<sup>あんしん</sup>できると思いますよ。



先生<sup>せんせい</sup>

長い時間を過ごす学校で、いつも見守<sup>まも</sup>ってくれている存在<sup>そんざい</sup>です。担任<sup>たんじん</sup>の先生や教科<sup>きょうか</sup>の先生、保健室<sup>ほけんしつ</sup>の先生など、誰でもいいので話しやすい先生に話してみよう。

