



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。とはいっても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方」

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		心が疲れています、体がSOSを出していることもあります。
<input type="checkbox"/> ごはんがおいしいと感じない		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"/> 腹が痛くなることがある		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"/> 朝、心や体がだるくて動きたくない		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。
<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"/> 「ちゃんとやならきゅいけない」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		
<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		
<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		

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。

じぶん 自分にぴったりのリラックス法を見つけよう！

す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すること
で、心が落ち着いたり、心が晴れたりしま
す。



運動をして体を動かす

運動をすると心が軽くなります。体の力
を抜くとリラックスでき、体の動かし方によ
って気持ちも変わります。



ともだち あそぶ

友達と一緒に競争したり、協力したりし
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。



たの 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、自分が楽しいなと
思うことを考えてみましょう。



せいかつ 生活リズムを整える

睡眠が十分で、栄養もとれていると、心
も体も元気になります。「早寝・早起き・朝
ごはん」を意識しましょう。



だれ はな 誰かに話したり、相談したりする

話しやすい人や信頼できる人がいたら相談
してみましょう。電話やSNSの相談窓口も
あります。



困ったときは、まわりの人に相談しよう！

ともだち 友達

同じ年ごろで共通の
話題も多いので、詳しい
説明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。

かぞく 家族

小さい頃からずっと見
守ってくれた家族に
話を聞いてもらうことが
できれば、とても安心で
きるはずです。家族も話
してもらえて安心できる
と思いますよ。

せんせい 先生

長い時間を過ごす学校
で、いつも見守ってくれて
いる存在です。担任の先生
や教科の先生、保健室の
先生など、誰でもいいので
話しやすい先生に話してみ
ましょう。

