



令和8年1月30日
世田谷区立祖師谷小学校
校長 小俣 和也
養護 教 諭

まだまだ寒い日が続きます。体調をくずすことなく、祖師谷小学校のみなさんは、元気に過ごせているでしょうか。さて、少しずつ日が伸びて、春が近づいています。春といえば花粉。そろそろ花粉がとびはじめます。手洗い・うがいなどをして、きちんと対策をしていきましょう。

冬は夏よりも日が出ている時間が短いです。休み時間は外へ出てお日さまの光をたくさん浴びましょう。太陽の光を浴びると、体も心も元気になりますよ。



心の中の鬼と仲良くなろう！

心の中にも鬼がいる？

① 節分 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「イライラ鬼が来た」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。鬼と一緒に深呼吸や外を歩く、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？

④

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。



【心のモヤモヤ ～おともだちについて～】

「お友達とどう付き合っているのかわからない。」と、悩んでいる人はいませんか。実は、そう悩む人は少なくありません。「あの子は付き合い上手でいいな」と思っているけど、意外に本人は悩んでいることもあります。友達と楽しくおだやかに付き合いたいなら、こんなことを意識してみませんか。1. 頭から否定せずに、話を聞く 2. 人の悪口を言わない 3. 見栄や意地をはらない。よい友情はゆっくり育ちます。焦らなくても大丈夫ですよ。

からだ 体のバランスは大丈夫？

からだのバランスが崩れていると、無意識に体のどこかに無理な力が入り続けます。すると、首、肩、腰、背中などの筋肉が縮こまり、肩こりや腰痛などの不調を引き起こしてしまいます。そのため、ときどき体のバランスチェックをすることが大切です。

【バランスチェックのしかた】

- ①左右に上半身をひねる→左右どちらかがひねりにくいなら、体のバランスが崩れているサイン。
- ②右に上半身をひねったまま、左手を上げる（その逆もチェック）→左右どちらかで腕の上げにくさを感じたら、肩甲骨のまわりの筋肉が縮こまっているサイン。



風邪ひきさんに 3STEP



- ① 食欲がなくても水分補給 だけはしっかりする
- ② 寒気がある場合は体を温める
- ③ 十分な睡眠をとって 体を休ませる

花粉症さんに 3STEP



- ① 帰宅時は玄関で服を払い、手洗いや洗顔で花粉を洗い落とす
- ② 予報で花粉の飛散が多い日は必要以上の外出は避ける
- ③ ツルツルした素材の服やメガネ、マスクで花粉をつけない