

はけんだより2月

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、春が近付いています。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?

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?

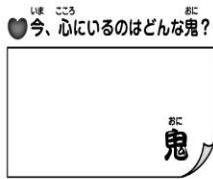


これは「がんばりたい」「うまくやりたい」って気持ちがあるから出てくる鬼。心が成長しているサインだよ。

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。



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。



【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いのかわからない。」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」と思っていても、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 くず むいしき からだ むり ちから
体のバランスが崩れると、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。

