



# えがおだよ



R 8. 2

礼羽小  
保健室

おうちの人と一緒に読みましょう。

「東風」と書いて何と読むか知っていますか。東から吹いてくる風をさして「とうふう」「ひがしかぜ」と読みますが、「こち」と読む場合があります。「こち」と読むときは、早春に吹く温かい、春の訪れを知らせる風とされています。寒くても外に出て東風を感じてみましょう。

## 2月の保健目標

こころ けんこう  
心の健康について  
かんがえよう  
・自分のいいところを  
みつけよう

# 心の中の鬼と仲良くなろう！

## 心の中にも鬼がいる？



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？

まえで  
テスト前  
出てくる  
ドキドキ鬼



れんしゅう  
練習がうまく  
いかないときの  
イライラ鬼



とも  
友だちとうまく  
はな  
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。

# 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。



いま ころろ おに  
今、心にいるのはどんな鬼？

おに  
鬼

## 2 話しかける

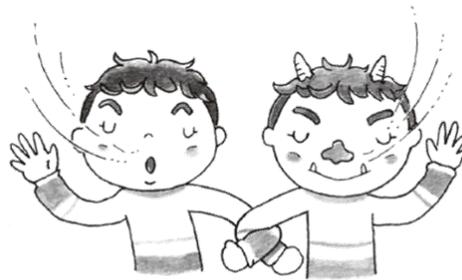
鬼に「どうしたの？」と聞いてみよう。「疲れたのかも」「心配してるのかも」と、自分の気持ちがわかってくるよ。



いま きも  
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。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。



おに いっしょ なに  
鬼と一緒に何がしたい？

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。



笑顔の日 ♥ 2/5

midori.

2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。

笑顔はそれだけで、体の免疫力がアップしたり、リラックス効果があったりと、健康のためにとっても大切です。お互いが笑顔になれるような言葉づかい（ふわふわ言葉）も意識したいですね。

そして笑って体も心も元気に毎日を過ごしていきましょう。