

えがお



令和 8 年 2 月 号
八王子市立柏木小学校
校長 前田 奈緒美
養護教諭 田中 美月

2月14日はバレンタインデー。チョコレートを贈るという習慣は、日本だけのものだそうです。アメリカでは、特定の誰かではなくクラス全員でプレゼントやカードの交換を行い、盛り上がる学校もあるのだとか。新しい学年になるまであと少し。もしも「ありがとう」「ごめんね」を言いたいのにまだ伝えられていない人がいたら、この機会に伝えておくのもいいかもしれませんね。



鬼を福の神に変身させよう！

自分の心に住んでいる鬼も、見方を変えると本当は福の神かもしれないよ。

たとえば…

自分の中の鬼

わがまま鬼



気持ちを
はっきり言える神



自分の中の福の神

あわてんぼう鬼



行動
すばやい神



おしゃべり鬼



誰とでも
仲良し神



2月16日(月)～2月20日(金)

ハンカチ・ティッシュチェックがあります！



今年度最後のハンカチ・ティッシュチェックが始まります。前回パーフェクトを逃してしまったクラスは、今回こそパーフェクトを目指しましょう。

できるかな？

こころの 応急手当

ち で ばんそうこう は ねつ で くすり の 血が出たところに絆創膏を貼ったり、熱が出たら薬を飲んだり…では、こころが傷ついてしまったときはどうしたらいいのでしょうか？

からだと同じように、こころにも応急手当が必要です。

手当が必要なとき



受け入れて
もらえなかったとき



悩みが頭から
離れないとき



自分のことが
嫌いになりそうとき



ひとりぼっちだと
思ったとき



からだを動かす

運動には心と体をリラックスさせる効果があります。「すっきりした!」と思えるくらいを目安に。

深呼吸をする

深呼吸をすると、心の緊張がとれて気持ちが楽になります。

気持ちを紙に書く

悩みを少し離れたところから見ると、今まで思いつかなかった別の方法を思いつくかもしれません。

心の声に
耳をすまして

やる気が出ない

食欲がない

集中できない

体がだるい

どれも心の不調のサインかもしれません。本当につらくなる前に、ゆっくり寝たり、気分転換をしたり、たくさん笑ったりして、たまったストレスを解消しましょう。

