

# 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。



## おに 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知れないよ。

たと  
例えば…

自分の中の鬼  
じぶんなかのおに



きもち  
気持ちを  
はっきり言える神  
かいみ



自分の中の福の神  
じぶんなかふくのかみ



こうどう  
行動  
すばやい神  
かいみ



だれ  
誰とでも  
仲良し神  
かいみ



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。前回パーカーフェクトを逃してしまったクラスは、今回こそパーカーフェクトを目指しましょう。

がつ ほけんもくひょう  
2月の保健目標

こころ けんこう  
心の健康について考えよう

かんが  
心の健康について考えよう

できるかな?

こころの



おう きゅう て あて  
応急手当

ちで ぱんそうこう は ねつ くすり の きず  
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

もらえなかつたとき



悩みが頭から

離れないとき



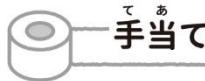
自分のことが

嫌いになりそうなとき



ひとりぼっちだと

思ったとき



からだを動かす

うんどう こころ からだ こうか  
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。

しんごきゅう 深呼吸をする

しんこきゅう こころ きんちょう きも  
深呼吸すると、心の緊張がとれて気持ちが楽になります。

きもち かみ か 気持ちを紙に書く

なや すこ はな み いま  
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。



こころ こえ  
心の声に  
耳をすまして

きて やる気が出ない

しょくよく 食欲がない

からだ 体がだるい

じゅうちゅう 集中できない

こころ ふちょう  
どれも心の不調のサインかも  
しません。本当にうらくな  
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、たまたまストレ  
スを解消しましょう。

