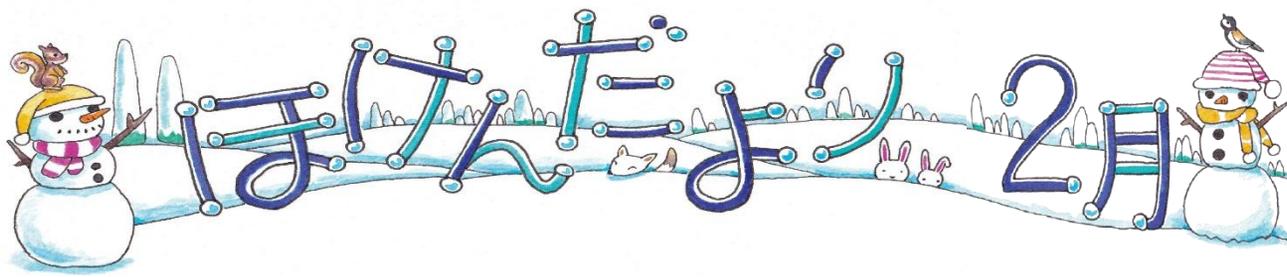


ねん 年
なまえ 名前



令和8年2月19日
京都市立養正小学校
校長 浅井 和行
養護教諭 渋谷 友香

からだ おな 体と同じように、こころも元気であったりつかれたりすることがあります。こころがつかれると、なんだかイライラしたり、急にかなしくなったり…。からだだけではなく、こころも元気にすごすためにはどうすればよいのでしょうか？

2月のほけん目ひょう

げんき こころも元気にすごそう！

こころがつかれているサイン ～ こんなことはありませんか？ ～

じぶん 自分にあてはまると思うものには、 の中に○じるしを書きましょう。

ちょっとしたことでイライラしてしまう

なんだか、体がだるい

よる 夜、ねむれない または 夜中に目がさめる

あそびや勉強のやる気がでない

びょうき 病気じゃないのに、おなかや頭がいたくなる



➡ 1つでもあてはまる人は、こころがつかれているのかもしれない。

こころのつかれをとる ほうほう

① ゆっくり しんこきゅう



こきゅうを整えると、こころが落ちついてきます。

② すきなことをする



テレビを見て大わらい、ペットとふれあうなど。

③ だれかに話す



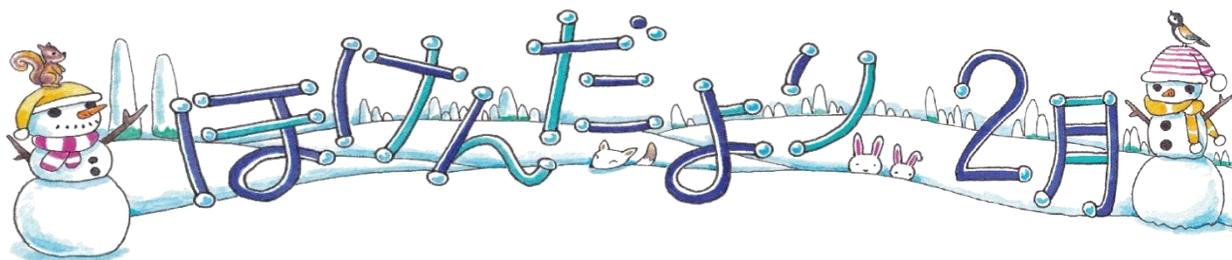
話すだけで、こころが軽くなる場合があります。

④ たくさんねる



ねている間に、モヤモヤした気持ちを、のうが整理します。

こころがつかれるのは、がんばっているしょうこです。つかれたなと感じたときは、1人で考えないで、ほけんしつに相談しにきてください。また、学校には、こころのせんもんかであるスクールカウンセラーの村上先生、スクールソーシャルワーカーの中村先生もいらっしゃいます。いつでも声をかけてくださいね。



令和8年2月19日
京都市立養正小学校
校長 浅井 和行
養護教諭 渋谷 友香

2月は寒さにくわえて、学習のまとめや進級・卒業への不安など、知らないうちにストレスがたまりやすい時期です。ストレスは悪いものではなく、「がんばっているよ」という体からのサインです。大切なのは、早めに気づいて、じょうずにこころを休ませることです。

2月の保健目標

こころの調子を整えよう!

こころがつかれているサイン ~ こんな変化はありませんか? ~

自分にあてはまると思うものには、の中しかくに○印まるじるしを書きましょう。



- イライラしたり、おこりっぽくなったりする
- やる気が出ない、集中できない
- ねむれない、朝起きづらい
- ゲームや動画をやめられない
- 病気ではないのに、おなかや頭がいたくなることがふえている



➡ 1つでも当てはまる人は、こころがつかれているのかもしれません。

こころのつかれをとる方法

① 呼吸法でリラックス



おなかをふくらませる
「腹式呼吸」をします。

② 体を動かす



適度に体を動かすと、
こころがスッキリします。

③ 頭を休ませる時間を作る



あえて何もせず、ぼーっと
する時間も大切です。

④ 「言葉にする」



不安なこと・心配なことは言葉にして
話すことで軽くなります。
家族・友達・先生など、話しやすい人
に話しましょう。

こころが強い人とは、「がまんできる人」ではありません。「つらいよ、しんどいよ、助けてと言える人」です。困った時はいつでも保健室に相談に来てください。心のこと、体のこと、どんなことでもかまいません。

また、学校には、こころの専門家であるスクールカウンセラーの村上先生、スクールソーシャルワーカーの中村先生もいらっしやいます。いつでも気軽に声をかけてくださいね。

保護者の皆様

2月は、寒暖差疲労による自律神経の乱れや、学年末に向かう不安と緊張などから、子どもたちは心身ともに疲れやすい時期です。いつもより甘えが見られる、イライラするなどは成長過程の自然な姿でもあります。ご家庭でも、安心して話せる時間を少しでも作っていただけたらと思います。

2月20日は「アレルギーの日」

アレルギーとは、食べ物や薬剤、花粉、ほこりなどに対して、体の免疫（ばい菌やウイルスから体を守ろうとする仕組み）が働きすぎて引き起こされるものです。

昔に比べて、アレルギーに悩む人は増えていて、日本人の2人に1人はアレルギーがあるとされています。アレルギーが関係する病気には、花粉症、アレルギー性鼻炎、ぜん息、アトピー性皮膚炎、食物アレルギーなどがあります。鼻水やくしゃみが止まらないなど「アレルギーかな？」と気になったら、病院で検査を受けるようにしましょう。



3月10日「学校保健委員会」を開催いたします

先日、すぐーるでもお知らせを配信させていただきましたが、再度ご案内いたします。

1. 日時 令和8年3月10日（火） 午後4時～5時
2. 場所 本校1階 ランチルーム
3. 内容
 - *養正小学校の子どもたちの様子（養護教諭より報告）
 - *講演 「心の健康を支える子育て ～心の発達に寄り添って～」
講師 村上 眞里子 先生（本校スクールカウンセラー）
 - *意見交流会



学校保健委員会は、保護者の方ならどなたでもご参加いただける会です。

学校保健委員会とは、学校・家庭・地域が連携して児童の健康を守り、心と体の健やかな成長を支えるための組織です。

今年度は、本校スクールカウンセラーの 村上眞里子先生 を講師にお招きし、ご講演いただきます。子どもの心の発達に寄り添う関わり方や、ご家庭でできる温かいコミュニケーションのコツなど、子育てのヒントを得られる貴重な機会ですので、ぜひお気軽にご参加ください。

※申込みは不要です。当日ランチルームまでお越しください。