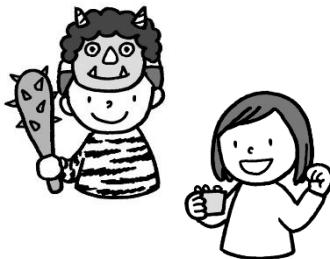


# ほけんたより2月

令和8年2月2日 愛知県立ひいらぎ特別支援学校



今年の立春は2月4日。暦の上では「春」が来ました。でも、一般的には、1月下旬から2月にかけて、1年のうちで最も寒くなると言われています。寒くなければなるほど、多くのウイルスが長生きし、人間の「免疫力（自分を守り病気を治す力）」も低くなるため、感染症にかかり、体調をくずしやすくなったりします。これまで以上に、「規則正しい生活」「手洗い」「心おだやかに」を意識して生活しましょう。



2月の保健目標

## 心の健康を考えよう

たのしいな

うれしいな

むずかしいな

きもちいいな

おいしいな

イヤだな

みなさん、毎日、学校に来て、勉強をしたり、給食を食べたり、いろいろな活動をしながら、いろいろなことを感じ、考えていると思います。それらは、体が健康であることと同じくらい、とても大切なことです。

「たのしいよ!」「きもちいいよ!」「イヤだよ!」「やめてほしいよ!」など、どんなことを感じても、どんなことを考えても、それは、自分だけがもっているものであり、「良い・悪い」はありません。素直に、それを感じ、何を思ってもいいのです。さて、ここで大切なことが2つあります。

1つ目は、今、自分が感じていること・思っていることを「こう感じているんだな」「こう考えているんだな」と意識できるとよいでしょう。自分からは難しい場合は、家族や周りの人に、「今こう感じているのかな」「こう思っているんだね」と、思いを共感してもらうとよいですね。

2つ目は、その感情や思いを、他者に伝えられるといいでしまう。伝え方はいろいろ。言葉で。笑って。怒って。泣いて。文字で書いて。手や足を動かして。自分の得意なやり方で、誰でもいいので、伝えやすい人に伝えてみましょう。それに対して、誰も叱ったりバカにしたりはしません。安心して、自分を表してみてください。

### イライラしたり、不安を感じたら…

おなかに手を置いて、ゆっくり吸ったり吐いたりしましょう。他の人に手を置いてもらってもいいです。スッと気分が落ちつきます。



自分が心から楽しい・好きだと思えることをしましょう。



# 7つのちがいをさがそう!!

