

保健だより

2026年1月30日
町田市立高ヶ坂小学校
校長 岩崎 直美
養護教諭

2月の保健目標：みんなとなかよくしよう

1

「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。みなさんの心にも東風のような温かな風が吹きますように。



その内容、駅前で口に出せますか？

気軽に何でも発信できるSNS。でも、軽い気持ちの投稿が大きなトラブルにつながることも。投稿する前にちょっと試してほしいことがあります。

想像してみて
ください

駅に知らない人が100人集まっています。そしてその人たちの前で、あなたはSNSに投稿しようとしている内容を声に出して言うのです。



みんなの前で堂々と言えたのならば、その内容は投稿しても大丈夫だと思います。

でも、「これは誰かが傷つくかも…」と少しでも悩んだ場合は、内容を見直しましょう。SNSは、自分の投稿内容が見ず知らずの人にも届きます。「公共の場」と同じです。

「投稿=全世界に向けての発言」だという意識を忘れないようにしましょう。



身体計測 3学期平均

学年	性別	身長	体重
1年	男	119.7	22.6
	女	122.2	23.8
2年	男	125.3	25.1
	女	125.1	25.5
3年	男	132.9	30.0
	女	132.2	29.3

学年	性別	身長	体重
4年	男	136.5	34.3
	女	139.6	34.3
5年	男	142.8	36.8
	女	145.6	37.1
6年	男	148.5	41.8
	女	150.8	42.3

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。



今、心にいるのはどんな鬼？

鬼

2 話しかける

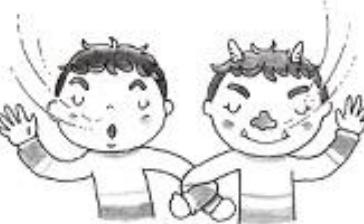
鬼に「どうしたの？」と聞いてみよう。「疲れたのかも」「心配してるのかも」と、自分の気持ちがわかってくるよ。



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。



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。



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。

例えば…

自分の中の鬼



気持ちを
はっきり言える神



行動
すばやい神



誰とでも
仲良し神



自分の中の福の神