

※おうちの方とお子さまでお読みいただけるよう編集しました。

2月ほけんだより

ねん がつ
2026年2月
瀬戸SOLAN学園
はっこう ほけんしつ
発行：保健室

「東風」と書いて、どう読むか知っていますか。

この言葉は、菅原道真の和歌「東風吹かばにほひをこせよ梅の花」主なしことて春な忘れそで知られています。現代の言葉に訳すと、「東から春風が吹いてきたならば、梅の花よ、その香りを送って寄こしておくれ。主人の私が居ないからといって春を忘れないでおくれ。」となります。この歌に詠まれた「東風」は、早春に吹く温かく、春の訪れを知らせる風とされています。

まだ寒さが残る季節ですが、少し外に出て、春を運んでくる「東風」を感じてみましょう。

げんだいご やく
現代語訳 http://www.kangin.or.jp/learning/text/poetry/s_D1_35.html より引用
いんよう

心の中の鬼と仲良くなろう！

心の中にも鬼がいる？？

せつぶん おに ほか じぶん こころ なか
節分の鬼の他に、自分の心の中にも
「ストレス」という鬼がいます。
しかし、「ストレスの鬼」は、
悪いばかりではありません。
こんな鬼はいませんか？

★テストや試合の前に出てくる おに ドキドキ鬼★



★練習がうまくいかない時の おに イライラ鬼★



ともだち はな とき 友達とうまく話せない時の おに モヤモヤ鬼★



鬼と友達になる3つの

ステップ

①見つける

おに
「どんな鬼がいる？」と
じぶん こころ み
自分の心を見てみましょう。
おに
怒りたくなった時、「イライラ鬼が来た」
おも
と思うだけで、
こころ すこ お つ
心が少し落ち着きます。

②話しかける



おに
鬼に「どうしたの？」と
き
聞いてみましょう。
つか
「疲れたのかも」「不安なのかも」と、
じぶん さきも
自分の気持ちがわかつきます。

③一緒に動く



おに いっしょ うご
鬼と一緒に好きなことをしましょう。
しんこきゅう そと ある
深呼吸や外を歩く、
おんがく き
音楽を聞くなどもOKです。
ふしぎ おに かおやさ
不思議と鬼の顔が優しく見えてきます。

おに ときど あば
ストレスの鬼は、時々暴れたり泣いたりするけど
きも
「がんばりたい気持ち」を応援してくれる味方です。
もし、手に負えないときは、保健室に来てください。
いっしょ おに なかよ
一緒に鬼と仲良くなる方法を考えましょう。

「アレルギー」って言葉を知っていますか？



2月20日は「アレルギーの日」です。

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る仕組み）が働きすぎて引き起こされるものです。

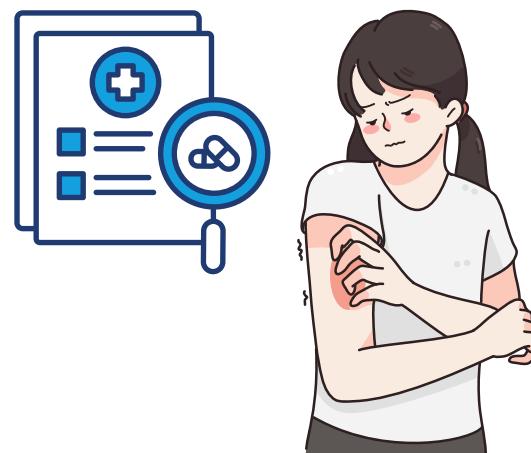
日本では、身近な病気として多くの人がアレルギーとともに生活しています。

花粉症やアレルギー性鼻炎、気管支ぜん息、アトピー性皮膚炎、食物アレルギーなどがあります。

鼻水やくしゃみがとまらないなど

「アレルギーかな？」と気になったら、
病院で検査を受けましょう。

そして、薬や治療法についてお医者さんに相談しましょう。



花粉症の季節を乗り切りましょう

花粉症を悪化させる生活になっていませんか？

花粉症の症状は、生活習慣の影響も

受けといわれています。

睡眠不足

運動不足

栄養不足

ストレス

など…



乗の花か毎日
り切きの季節が
りましょ。う。