



令和  
7年度

寒さと乾燥で、体やのどの調子がくずれやすい時期です。あたたかい服そうを心がけて、手洗い・うがいをしていねいにしましょう。水分をしっかりと、早寝・早起きで元気にすごしましょう！



¥¥¥これって、花粉症？かぜ？どっちかな？///

下のイラストの中から、花粉の症状だと思えるものをえらんでみましょう！

同じような症状でも、花粉とかぜでは対応や病院、薬がちがいます。

正しく対処できるように、花粉とかぜのちがいを把握しておきましょう！



### けんこうカードについて

今年度最後の身体測定がおわり、けんこうカードを配布しています。

けんこうカードは6年間つかいいますので、

6年生以外は、確認後学校へかならず返却をお願いします。



## 心の中の鬼となかよくなろう！

### 心の中にも鬼がいる？

節 分の鬼の他に、心の中にも「ストレス」という鬼がいるよ。でも「ストレスの鬼」は、悪いばかりじゃないよ。こんな鬼はいないかな？



これは「がんばりたい」「うまくやりたい」って気持ちがあるから出てくる鬼。心が成長しているサインだよ。

## 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？

