



ほほえみ



福井市鷓小学校
令和8年2月号

心の中の鬼と仲良くなろう!

2月3日といえば、節分ですね。今年の恵方巻きを食べる方は、「南南東」だそうです。恵方とは、その年の福徳を司る神様「歳徳神」のいる方角です。その方角を向いて恵方巻きを食べることで、縁起が良いとされています。みなさんのおうちはどんな恵方巻きでしょうか？恵方を見て、黙って1本の恵方巻きを食べられると、願い事が叶うかもしれませんよ。

暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。空気が乾燥していると感染症が流行しやすくなります。引き続き、咳エチケットや手洗いをしっかりとし、感染症対策を続けていきましょうね。

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。



恵方巻の七福神にちなんだ具材とその意味

- かんぴょう 「長寿、健康」
- しいたけ 「身を守る」
- たまご焼き 「金運」
- きゅうり 「生命力、成長」
- うなぎ 「出世、上昇」
- えび 「長寿、魔除け」
- 桜でんぶ 「おめでたい」

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

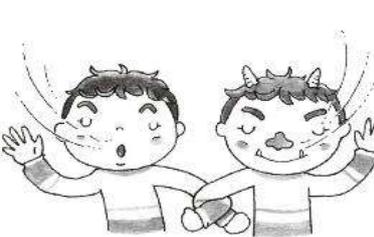
鬼に「どうしたの？」と聞いてみよう。「疲れたのかも」「心配してるのかも」と、自分の気持ちがわかってくるよ。



● 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。

たとえば...

自分の中の鬼

自分の中の福の神



わがまま鬼

気持ちを
はっきり言える神



あわてんぼう鬼

行動
すばやい神



おしゃべり鬼

誰とでも
仲良し神



花粉症クイズ? 花粉はどこから入ってくる?

こたえと対策

目

目はうるんでいるので花粉がくっつきやすいです。メガネやゴーグルで防御!



鼻

息を吸ったときに一緒に吸いこんだ花粉が、粘膜にくっついて症状を起こします。マスクを正しくつけてガードしましょう。

皮膚

皮膚にくっついた花粉が症状を起こすことも。外出から帰ったら手や顔を洗いましょう。



かゆくても目をこすらないで!



花粉の季節がやってきました。目がかゆくてついこすりたくなってしまいうという人、ちょっと待って!

目をこするとどうなる?

たとえば...

- ★目が傷ついて、ばい菌などが入りやすくなる
- ★かゆみをひきおこす物質が出て、もっとかゆくなる など

目がかゆいとき、どうすればいい?

- 意識的にまばたきをする
まばたきをすると涙が出て、かゆみの原因をあらわながしてくれます。

- 目を冷やす

ぬらしたハンカチを目に当ててみると、かゆみが落ち着きます。



おうちの方へ

いつもお子様の健康生活のために、ご支援いただきありがとうございます。感染症に引き続き、そろそろ花粉の飛散も始まります。花粉症対策としては、手洗い・うがい・マスクに加えて、洗顔することも効果的です。ついた花粉は、すぐに落として中に持ち込まないことがポイントです!

最近、家族みんなでチョコレートを楽しむバレンタインの過ごし方として、「ファミチョコ」(家族チョコ)も人気みたいですね。それぞれの形で楽しみましょう!

教育相談のお知らせ

◎2月の来校予定

2月13日(金) 9:20~10:20

2月27日(金) 9:20~10:20

※担任または教育相談担当(森下)までご連絡ください。

