

# ほけんだより



R7. 12. 3  
白井第二小学校  
ほけんしつ発行  
※おうちのかたと  
よ読みましょう

12月の保健目標

心の健康について考えよう

11月は白井市内でインフルエンザによる学級閉鎖がたくさんありました。白井第二小学校はインフルエンザが少し流行しましたが、まだ、ひとクラスも学級閉鎖はありません。すごいですね！

このまま冬休みまで、今の元気をたもってGO！GO！



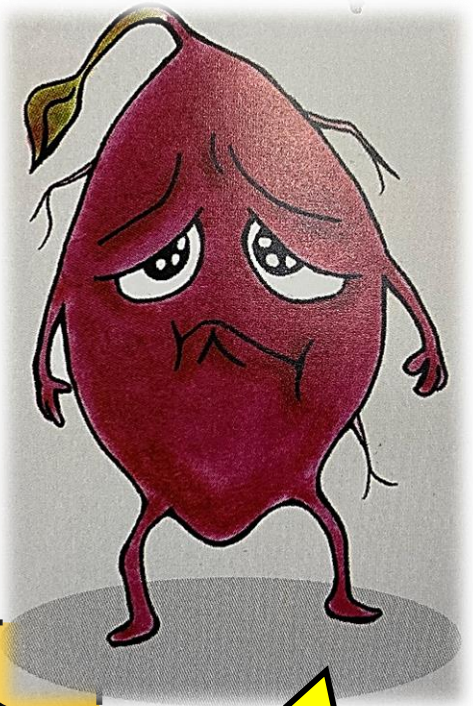
てあらいのあとは、  
ゆびさき 指先から消毒しましょう

とりつかれてしまうと、なんだか素直に生きられない…

『生きづらさ妖怪攻略BOOK』より（ハートマッスルトレーニングジム社）

生きづらさ妖怪File④

## くれなイモん



とりつかれた本人のこまり度

50%

やってくれないことにこまっているだけなのでこまり度は高くない。しかし、そのまま大人になってしまうと、こまり度は10倍になって返ってくる！

まわりのこまり度

80%

自分でやればいいのに「やってくれてあたり前」と言わんばかりの態度であてにされ、要求ばかりされて、まわりはとても迷惑する。やってあげないと、ふてくされたり、いじけたり…

この妖怪の必殺のきめセリフ

『～してくれない！』

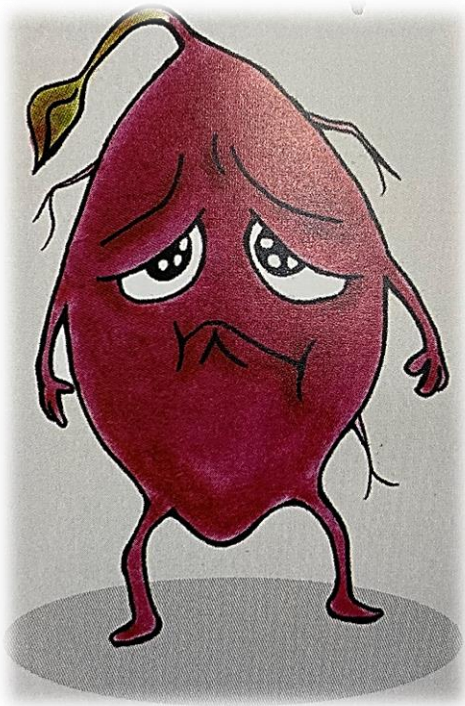
レア度：1



最近はお子にも大人にもとても増えているので、レア度は低い。自分でやろうとせず、だれかにやってほしい。でも、やってもらえない時にあらわれる…

妖怪の攻略法は

裏にあります！



### この妖怪にとりつかれると…

自分がすべきことまで、人がやってくれるのがあたり前という考えになる。

自分のためにやってくれる人は「いい人」でやってくれない人は「いやな人」と考える。

この妖怪にずっととりつかれていると、自立ができないので、大人になってもうまくいかない。

『おうちの人<sup>ひと</sup>がやってくれない』 『友だち<sup>とも</sup>がわかってくれない』  
『先生<sup>せんせい</sup>がやってくれない』 とか、思<sup>おも</sup>ってない？ とりつかれているかも！

### この妖怪とサヨナラするには！

「くれなイモン」が出<sup>で</sup>そうになったら、まずは深呼吸！！自分が人<sup>ひと</sup>にしてほしいことを、どうやったら自分<sup>じぶん</sup>でできるかを考えてみて。してくれる人<sup>ひと</sup>だけが仲間や親友<sup>なかま しんゆう</sup>、いい人<sup>ひと</sup>ではないんだよ。

また、おうちの人<sup>ひと</sup>がいろいろやってくれるのはありがたいけど、おうちの人<sup>ひと</sup>がいなかったらなにもしない大人<sup>おとな</sup>になってしまう。そうならないために、すこしずつ、自分でできることをふやしていこう！

次回も妖怪の紹介<sup>しょうかい</sup>をします！どんな妖怪<sup>ようかい</sup>かな？

#### ●「インフルエンザ予防になにをすればいいの？」●

5年生数名が国語の勉強の一環として保健室に質問に来てくれました（嬉しい♪）。この質問に対して、何をすればいいと思うか反対にきいてみたところ、5年生は殆ど答えられました。つまり、知識はみなさんちゃんともっています。（私としては）「あとは行動のみ」という結論になりました。

よりよい学校生活を送るために、自分たちで問題に気づくことは、「してもらう」だけの自分から、自立へ向かうための第一歩だな！と頼もしく思いました。

2025年も残りわずか。今年も、学校保健に関してご理解ご協力をいただきありがとうございました。お子様とご家族みなさまで健康に、よいお年をお迎えください。

### お家の方へ

先月行われた「薬物乱用防止教室」の一コマ、麻薬探知犬のブーマー号です。薬物の怖さを知ると共に「私たちの生活を守ってくれてありがとう」という感想もみられました。



2025/11/17