



みなさんの心の中にはどんな「おに」がいますか？

どんな人の心の中にも「おに」はいると思います。みなさんは心の中の「おに」と上手にお付き合いできてますか？

スマホやゲーム、
やめられない！



メディア鬼



よふかし鬼

ねられない？
ねむくない？
ねたくない！



おこりんぼ鬼

怒り出したら
止められない！



ダラダラ鬼

いつまでも
ダラダラしていたい…



好き嫌い鬼

きれいなものは
食べません！

「おに」と上手にお付き合いするステップ3つ

1 1 見つける

「どんなおにがいる」か、自分の心を見てください。怒りなくなったら、「おこりんぼおに」が来たと思うだけで、心が少し落ち着きます。

2 2 話しかける

おにに「どうしたの？」と聞いてみましょう。「疲れたのかも」「心配しているのかも」と、自分の気持ちが分かってきますよ。

3 3 一緒に動く

おにと一緒に好きなことをしてみましょう。深呼吸や外を歩く、音楽を聞く、もいいですね。

「おに」はときどき暴れたり泣いたりすることがあっても、「がんばりたい気持ち」を応援してくれる味方でもあります。もし上手く付き合えなくて困ったときは、保健室でも相談できます。一緒にどうしたらいいか考えましょう！

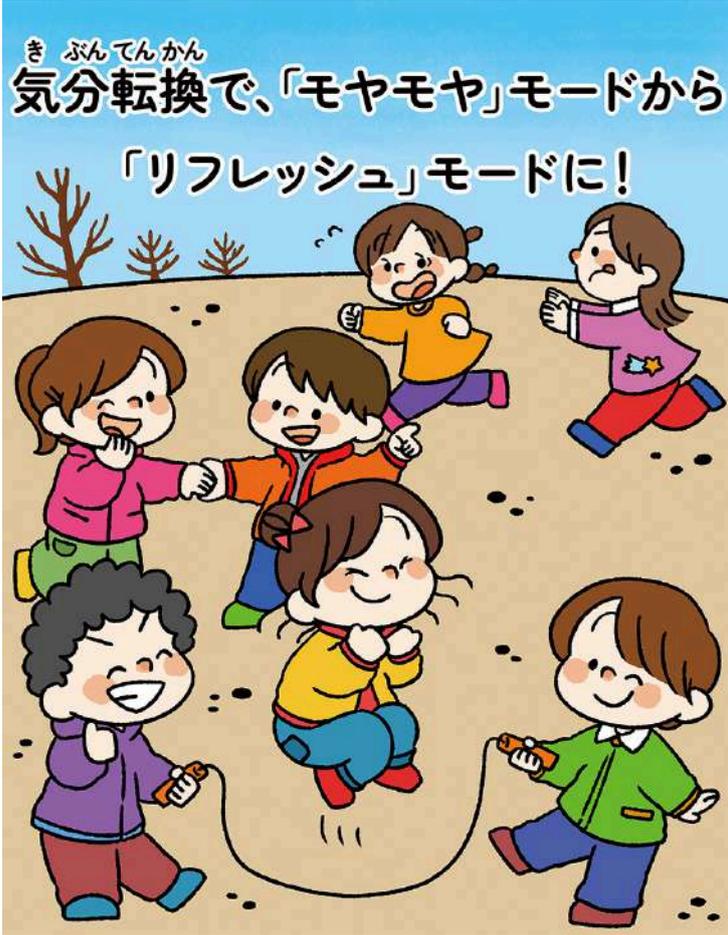
こんげつ

今月のまちがいさがし

みぎ ひだり え ちが

右と左の絵で違うところが7つあります。全部見つけられるかな？

ぜんぶ み



こんげつ

今月のけいじばん

今月のけいじばんは、おすすめ本の掲示のため、おやすみです。

インフルエンザの波、広がっています

年明けからインフルエンザBが出ていているというニュースを見た人も
いるかもしれませんが、北海道全体でかかる人が多くなってきたよう
です。まずは下に書いてあることをしっかりやりましょう！



きちんと手洗い



必要な人はマスク



よく寝てよく食べる