

ほけんだより



気温の差が激しく、体調をくずす人が増えてきています。また、体や心が疲れていたり、生活リズムが乱れていたりすることも、体調をくずす原因になります。今年度も残り少なくなってきたので、健康に気をつけて、一日一日を大切に過ごしていきましょう。

見方を変えれば感じ方も変わる！～リフレーミングの魔法～

もう半分しかない

まだ半分もある

コップに水が半分入っています。

このイラストを見て、あなたはどのように感じますか？

同じイラストなのに、「もう半分しかない」ととらえるのと、「まだ半分もある」ととらえるのでは、大きく印象が違いますね。



見方をカエル

同じ物事でも、自分がどのように見るかで感じ方を変えることができます。このように、言葉や出来事に対する見方やイメージを違う見方に変えることをリフレーミングと言います。リフレーミングを行えば、短所だと思っていたことも、長所ととらえ直すこともできます。

★リフレーミング辞典★

言葉や出来事の捉え方を変えてみると・・・
どんなふうに感じますか？

おせっかい	⇒ 親切・気が利く・優しい
うるさい	⇒ 明るい・元気がいい・活発
大人しい	⇒ おだやか・落ち着きがある
負けず嫌い	⇒ 向上心がある・一生懸命
だらしない	⇒ おおらか・こだわらない
注意をされた	⇒ 自分のことを気にかけてくれる
怒られた	⇒ ている・心配してくれている・直した方がよいところがある
失敗ばかりする	⇒ 反省ができる・チャレンジしている

★自分の良いところってどこだろう？

わたしの長所は「 _____ 」

例えば、あきらめずに最後までがんばるところ、困っている人に声をかけられるところ、誰とでもすぐ仲良くなれるところ...など。

★自分の短所だと思ふことはなんだろう？

わたしの短所は「 _____ 」

例えば、集中力がないところ、人と話すのが苦手なところ...など。

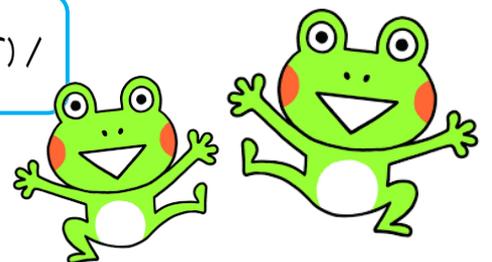
★リフレーミングしてみると・・・

それって「 _____ 」という見方もできるよね！

- 捉え方を前向きに変えると、
- 自分の心が元気になる、自分に自信がつく
 - やる気が出たり、失敗も乗り越えられる
 - 友だちの良いところに気づける

良いこといっぱいだね(♡)

考えてみよう(〇〇) /



かふんしょう きせつ
花粉症の季節がやってきた！

この症状は カゼ？ それとも 花粉症？	鼻水	粘りがあって黄色っぽい	透明でサラッとしている
	くしゃみ	1回～数回くらい	連続で何度も出る
	熱	微熱（38℃くらいまで）	ほとんど出ない
	症状が強く なる時間帯	1日中だいたい同じ	起きてすぐ、昼間、 日が暮れるころ

気になる症状がある人は相談してくださいね

こんな日・こんなときは注意！

- 晴れた日 ● 空気がかわいている日
- 気温が高い日 ● 風が強い日
- 雨が降った日の次の日

自分でできること



えいせいけんさ けっか
衛生検査の結果

☆おうちの人と自分の衛生習慣をふり返りましょう。できていないところがあれば、例えば、「爪は毎週日曜日に切る」、「ハンカチ・ティッシュは次の日の準備のときにランドセルの上に置く」など、習慣化するための決まりを作り実践してみると良いですね。

	1年生		2年生		3年生		4年生		5年生		6年生		ジャンプはばたき	
	9月	1月	9月	1月										
ティッシュを毎日学校に持ってきていますか。	15	21	9	12	12	13	16	17	15	10	8	23	2	2
ティッシュを毎日持ち歩いていますか。	11	21	3	2	10	13	15	16	6	3	4	3	2	2
ハンカチを毎日学校に持ってきていますか。	15	18	13	10	12	13	15	16	13	19	14	12	3	2
ハンカチを毎日持ち歩いていますか。	12	17	8	10	9	12	15	16	6	8	8	7	2	2
手を洗った後、必ずハンカチで手を拭いていますか。	11	18	13	8	9	11	6	16	6	7	9	10	3	2
爪を短く保っていますか。	14	19	5	7	9	4	16	11	17	11	18	22	4	2
毎朝、顔を洗っていますか。	15	18	4	3	7	8	12	17	18	18	23	30	5	2

しせい
姿勢づくりトレーニング
～おうちでもやってみよう！～



初級・中級・上級に分かれて、楽しく姿勢づくりトレーニング！



ねんせい せい
5年生 いのちと性のおはなし



←助産師 上田美和先生から生と性の話を聞きました。

↓実寸大の胎児人形を触ったり抱えたりする子どもたち

感想：自分や友達のことをもっと大切な存在だと思えるようになった。
自分が家族にどれだけ大切にしてもらっているのかが分かって良かった。

