

2月のほけんだより

こんげつ けんこうもくひょう
 今月の健康目標
 こころ けんこう かんが
 心の健康について考えよう



宇都宮市立横川東小学校
 令和4年度 2月号
 おうちの人と一緒に読みましょう

2月になりましたが、つめたい風が吹き、まだまだ寒い日が続いています。寒さに負けない体をつくり、春に向けて健康に過ごしましょう。

さて、今月の保健目標は、「心の健康について考えよう」です。体だけでなく、心が健康であることも重要です。自分がどんな時に元気がなくなるか、どうやったら元気がでるか知ることは自分の気持ちをコントロールするうえでとても大切です。残り2か月、自分の心の健康にも目を向けて過ごしてみましょう。

こんな気持ちになったことはありませんか？

まわりばかり



きにしてしまう…

小さなことで



なや悩んでしまう…

自分は



しんぱいしょう心配性だ…

負けすぎらいで



がんばりすぎちゃう…

マイナスな気持ちになったときは、リフレーミングをしてみよう！

リフレーミングとは、ものみかた かんが かな 見方や考え方を 変えることをいいます。

まわりばかりきにしてしまう…

ひと おも 人を思いやることができる！

ちい 小さなことで なや悩んでしまう…

こま 細かいところに き 気づくことができる！

じぶん しんぱいしょう 自分は心配性だ…

なにごと しんちょう かんが 何事にも慎重に考えることができる！

ま 負けすぎらいで がんばりすぎちゃう…

いっしょうけんめい と く 一生懸命取り組むことができる！



きも かんが かな 気持ちや考え方を マイナスから プラスに変えて、 じぶん ともだち 自分や友達の いいところを み 見つけてみましょう。

できているかな？

やさしいコミュニケーション

いつもの自分を振り返って、
○をつけてみましょう。
□をつけてはまるかな？



かぶんしょう 花粉症の季節がやってきました

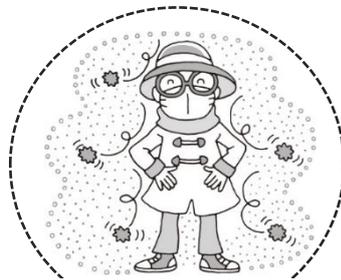
はやめの予防と対策で悪化するのを防ぎましょう！



花粉の情報をチェックする



帽子・マスク・めがねをつける



ツルツルした服を着る



服についた花粉をはらう



手洗い・うがいをする



顔を洗う