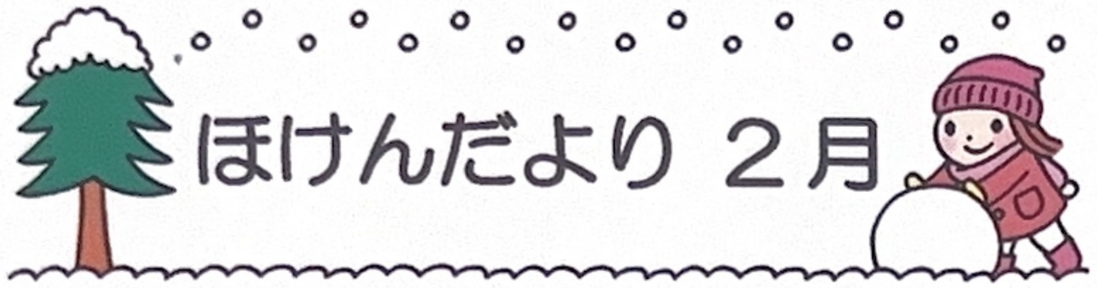


ほけんだより ２月

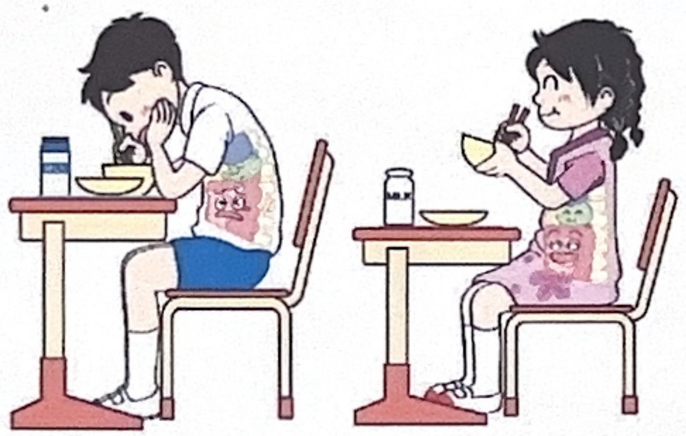
令和７年１月３１日
江戸川区立平井西小学校
校　　長　　藤澤　優子
養護教諭　　鈴木　就子

2月3日は「立春」といって、暦のうえでは春になります。しかし、暖かい春がくる前にもう少し寒い日が続きそうですね。本校でもインフルエンザでの欠席が増えてきています。改めて感染症対策を見直しながら、寒さを乗り越えていきましょう。

「猫背はダメ」と言われる理由を知っていますか？

寒くなると、ついつい背中が丸まり「猫背」になってしまう児童を見かけます。猫背という言葉は、寒い日に体温を保つために体を丸めて寝ている猫の様子からできたと言われています。しかしその猫背が、かえって冷えを起こしているかもしれません…。姿勢が悪くなると、呼吸が浅くなり、「代謝」が悪くなります。代謝とは体のエネルギー（熱）を作る働きのこと。つまり、うまく熱を作ることができず、体温が下がってしまうのです。手袋やマフラーを上手に使い、背筋を伸ばしましょう。

食事の姿勢も大切です！



顔を皿に近づけて前かがみで食べたり、肘をついて食べたりすると内臓が圧迫されてしまいます。この状態でご飯を食べたらどうなるでしょう？

栄養がうまく吸収されないどころか、狭くなった胃に食べ物が入ると、気持ち悪くなってしまうこともあります。正しい姿勢で、ご飯を美味しく食べましょう。

2月の保健目標

姿勢に気をつけよう

2月の保健予定

2月5日（水）5年生ウインター前健康診断
健康カードを忘れずに持ってきましょう

リフレーミングを学ぼう

リフレーミングとは気持ちや言葉、場面などのとらえ方を変える方法です。具体的には、ある枠組み（フレーム）で見ている物事から、ちがった枠組みで見てみること。例えば、コップに水が半分入っている写真を見て「あと半分しかない」と思うか「まだ半分もある」と思うか。どちらが正しいということではなく、より自分が前向きにとらえられるように考えることや、相手にも前向きにとらえてもらえるような言葉を選ぶことが望ましいですね。

ことばのリフレーミング

どちらを選びますか？

「うるさい　だまれ！」

「もう少し声を小さくしてくれない？」

先生に相談してかわりに伝えてもらったり静かな場所で休んだりして、自分の気持ちが落ち着く方法を自分自身が分かっていることが大切です。

自分にも相手にも気持ちがあります。
“正しく伝わることば”を考えてみましょう。