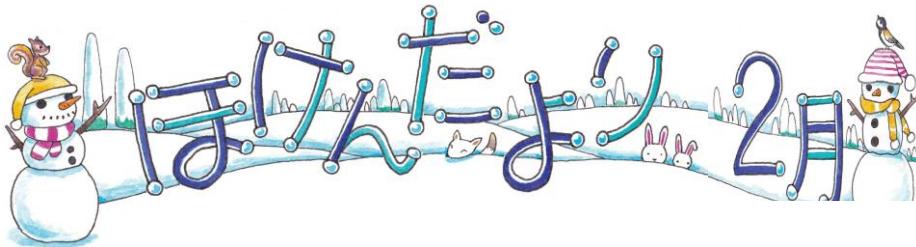


令和 8 年 1 月 30 日
江戸川区立東小岩小学校
校長 佐々木 恵子
養護教諭 近津 悅子



2月の保健目標 心の健康について考え方

今の教室でクラスの友達と一緒に生活できる日は、あと 40 日余りです。仲よく楽しく過ごしたいですね。人がたくさんいると、考え方や感じ方は何通りもあります。意見が対立したり、気持ちがぶつかりそうになったりすることもあるでしょう。

そんなとき、少しだけ下のような時間を作ると、いかりがスッとしずまって、友達に落ち着いて素直な気持ちを話せるかもしれません。

「いかり」をしずめたいときは

しんこきゅうをする そのばをはなれる かずをかぞえる(6びょう)



いかり もたいせつなきもち。がまんしすぎないで!

つい… しもやけ 対策方法は?



さむ ふせ けつえき なが
寒さを防ぎ、血液の流れをよくすることがしもやけ対策のカギです。

防寒具を身につける
からだを冷えから守り、
血液の流れを保てます。

湯船にしっかりと
浸かる
ぬるめのお湯にゆっくり
浸かりましょう。

濡れたままにしない
しめ てぶくろ くつした
湿った手袋や靴下は
取り替えましょう。

きゅうくつな靴は
履かない
あし けつこう わる
足の血行が悪くならない
くつ えら
靴を選びましょう。

※手洗いの後、手を払って水滴を飛ばしたり、服で拭いたりする人がいます。きれいなハンカチで水分を十分に拭き取らないと、しもやけが起こる原因になります。
乾燥肌の人は、お風呂から出てすぐに保湿剤をぬると、しもやけの予防になります。

●リフレーミングですてきなところを見つけましょう！

リフレーミングとは、物事の「みかた」を変えることです。

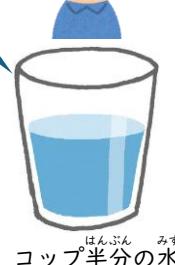
自分で悪いと思っているところも、「みかた」を変えると、いいことになります。

リフレーミングをして、自分や友達のすてきなところをたくさん発見しましょう。

もう半分しかない！
ついてないなあ…
(不満と怒り)

みかたを ? 変えると

まだ半分もある！
よかったです…
(満足感と感謝)



コップ半分の水

わたし 私って… あなたって…	リフレーミングすると…
せっかち	行動が早い、頭の回転が速い
がんこ	自分の考えをしっかりもっている
うるさい	明るい、元気がある
いい加減	おおらか、小さいことは気にしない
自信がない	謙虚、素直に相手の意見を受け入れる
あきっぽい	好奇心が強い、新しいことに敏感
しつこい	ねばり強い、
気が小さい、消極的	ひかえめ、繊細
おしゃべり	社交的、自分の言葉で伝えられる
頑固	意志が強い、Yes, No がはっきり言える
ぼおっとしている	のんびりしている、マイペース
めでた 自立したがり	自己表現ができる
泣き虫	感受性が豊か、優しい



保護者の方へ

1月に発育測定がありましたので、「発育のようす」を配付します。

ご確認いただき、お子さんの健康の記録としてご家庭で保管してください。