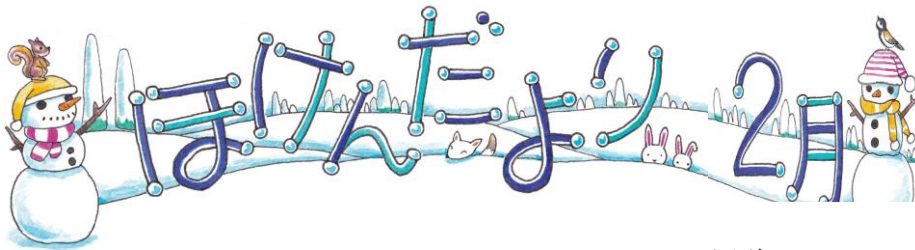


令和 8 年 1 月 30 日
江戸川区立東小岩小学校
校長 佐々木 恵子
養護教諭 近津 悦子



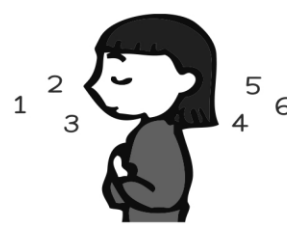
2月の保健目標 心の健康について考えよう

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つくると、いかりがスーッとしずまって、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!

つらい... しもやけ 対策方法は?



防寒具を身につける
体を冷えから守り、
血液の流れを保てます。

濡れたままにしない
湿った手袋や靴下は
取り替えましょう。

**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。

**きゅうくつな靴は
履かない**
足の血行が悪くならない
靴を選びましょう。

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。

※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！
よかったあ…
(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とっている
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
目立ちたがり	→	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。