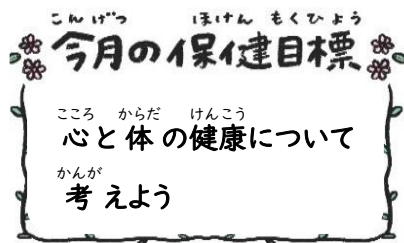


ほけんだより 2月

2025年2月5日 葛城市立當麻小学校 保健室

2月になり、気がつけば学年末がすぐそこまできています。良い締めくくりができるように、毎日を笑顔で過ごせると良いですね。笑顔は体の免疫力がアップしたり、リラックス効果があったりと、健康のためにもとても大切です。お互いが笑顔になれるような言葉づかいも意識したいですね。



何個ビンゴができるかな？

やさしさビンゴ



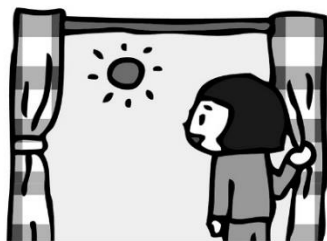
いつもの自分を振り返って、できているものに○をつけましょう。

感謝の気持ちを伝えている ありがとう！	友達の良いところを見つけられる	言葉遣いに気をつけている × ぐさ！ × ぶざけんな！
困っている人に親切にしている	自分からあいさつをしている ／ おはようございます ／	相手の気持ちを考えている
相手の方を見て話を聞いている	素直に謝ることができる ごめんね	友達の頑張りを応援できる がんばれ～！

このビンゴは去年のほけんだよりにも載せていました。できたことは増えましたか？
できていないことは、これからできるといいですね。やさしさあふれる當麻小学校にしていきましょう♪

冬を元気にすごすための健康習慣

おひさまの光をあびよう



外でからだをうごかさう



お風呂にゆっくりつかろう



よくかんで食べよう



リフレーミング～見方を変えてみよう!～

リフレーミングとは、ものに対するイメージや考え方をちがう見方に変えることです。短所だと思っていたことも、見方を変えると長所と考えることができます。いろいろな見方をして、自分や友達の良いところを見つけていきましょう!!

コップの水を見て、あなたはと思う?

同じ水の量でも、「もう半分しかない…」ともみられるし

「まだ半分もある!」ともみることができます。

もう半分しかない…

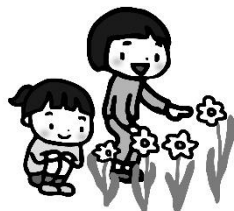


まだ半分もある!



「まだ半分もある!」とみたほうが、気持ち明るくなりますね。

こうやって
変えてみよう!



自分や友達のことをプラスに受けとめ、お互いの良さを認め合えると良いですね。

こんな行動	リフレーミングすると…
うるさい	明るく元気、大きな声が出せる
なみだもろい	人の痛みがわかる、感情豊か
しつこい	粘り強い、根気がある
おとなしい	謙虚でおだやか
おせっかい	親切でよく気が利く

寒い冬 進んで「体温」を上げてみよう!!

体温が下がると免疫の働きや基礎代謝も下がります。健康のために以下のことを実行してみよう。



朝食を食べる

寝ている間に低下した体温が
上がります。脳も活性化!



カラダを動かす

筋肉が熱を作ります。掃除など
進んでお手伝いしましょう。



湯船につかる

ぬるめのお湯に長めにつかって心身ともにリラックス。

7つのちがいをさがそう!

