

2月の保健目標：かぜをひかないようにきをつけよう /

2月4日は立春。暦の上では春の始まりですが、まだまだ寒さが厳しい季節です。規則正しい生活を心がけて、春に向けて力をたくわえましょう。

冬バテになっていませんか？

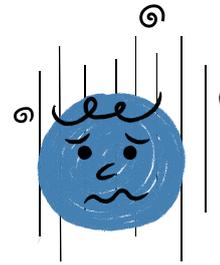
暑いときの「夏バテ」はよく知られていますが、イライラしたり、からだが重くなったり、疲れやすくなったりする、寒いときの「冬バテ」というものもあるようです。

【考えられる原因】

- ・ 忙しさによるストレス
- ・ 寒さで血のめぐりが悪くなる
- ・ 運動不足による筋肉のおとろえ
- ・ 日が短くて太陽の光にあたらぬ

【予防・解消方法】

- ・ 気分転換してリラックスする
- ・ 外に出てからだを動かす
- ・ ぬるめのお湯にゆっくりつかる
- ・ からだを温めるものを食べる



保健のお話「考え方をプラスにかえよう」 ～リフレーミングのご紹介～

1月の計測の時間を使って、5分程保健のお話をしました。

内容は、心の健康を大切に作る取り組みで、リフレーミングについて紹介しました。



子どもたちは、日々の生活の中でさまざまな出来事を経験し、うれしい気持ちや不安、くやしきなど多くの感情を抱いています。

そんなときに役立つ考え方のひとつが「リフレーミング」です。

●リフレーミングとは？

物事の見方や受け止め方を少し変え、前向きに考え直すことをいいます。



たとえば、「失敗してしまった」という出来事も、「次に生かすための大切な経験」ととらえ直すことができます。

このような考え方を身につけることで、子どもたちは気持ちを切り替えやすくなり、困難な場面でも前向きに取り組む力をつけることができるのです。

ご家庭でも、お子さんの気持ちに寄り添いながら、「ほかの見方はあるかな？」と声をかけてみてください。

～スライドの一部をご紹介します～

考えかたを かえるって？

考えかたの メガネをかけること

メガネをかけると

→ 見えかたが かわる

→ きもちも かわる

→ 心が 良くなるよ！



性格の短所（マイナス面）を
長所（プラス面）に

うるさい ⇒ 元気がいい

変わっている ⇒ 人にはない個性をもっている

自立たない ⇒ まわりにあわせてられる

心が 楽になる言葉

こんな言葉を つかってみよう

・だいじょうぶ

・まいっか

・つぎ がんばろう

・できるところから

じぶんを
ほげます言葉



ご家庭と学校が連携しながら、子どもたちの心の成長を支えていければと思います。