

ほけんだより 2月

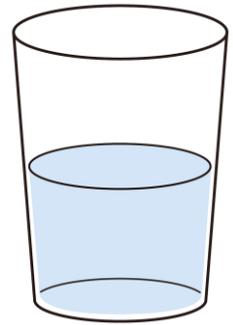
令和7年2月3日
墨田区立中川小学校
校長 三ヶ島 誠一郎
養護 教諭

2月の保健目標

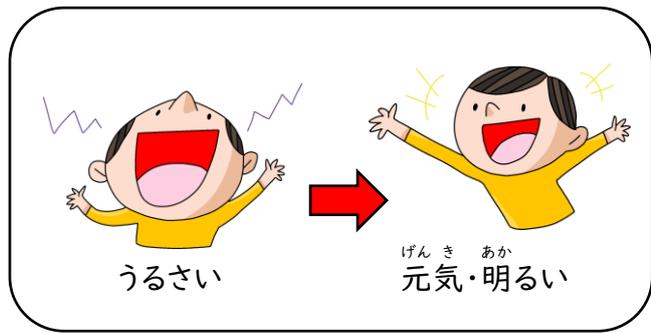
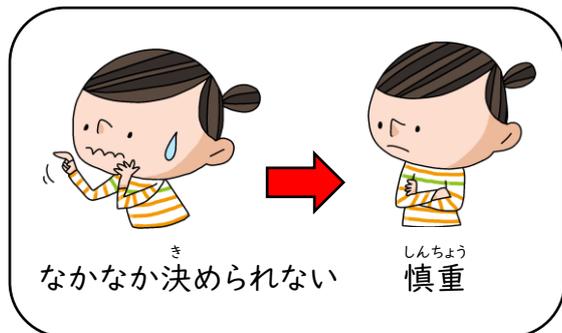
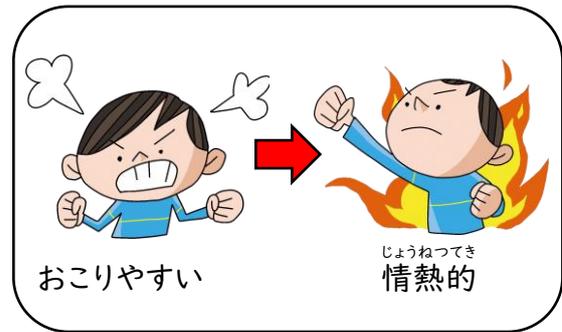
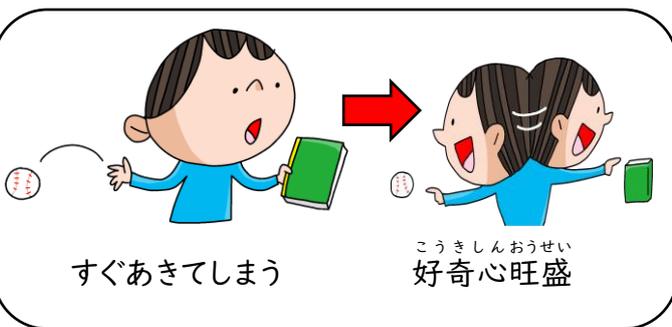
心の健康に気をつけましょう

「リフレーミング」って何だろう？

コップに飲み物が半分入っているときに、「半分しか入っていない」と思ったとき、「半分も入っている」と思ったときでは、気持ちが違うと思います。自分の考えていることや感じていることを、見方を変えてとらえ直す方法を「リフレーミング」といいます。自分で直した方がいいなと思っていること（短所）もリフレーミングすることで、自分のいいところ（長所）としてみるすることができます。ぜひみなさんも一度挑戦してみてください。



《リフレーミングの例》



ふわふわ言葉を集めよう

悪口など相手を傷つける「チクチク言葉」に対して、相手を元気にさせる言葉を「ふわふわ言葉」といいます。「ふわふわ言葉」は、「ありがとう」などの感謝の言葉やほめ言葉、日ごろのあいさつなどもふくまれています。

「ふわふわ言葉」を集めて、会話の中で積極的に使ってみましょう。

- ・ありがとう
- ・優しいね
- ・いっしょに遊ぼう！
- ・どういたしまして
- ・さすがだね
- ・かっこいいね（かわいいね）
- ・だいじょうぶ？
- ・おはよう！
- ・ごめんなさい
- ・がんばってるね
- ・こんにちは
- ・上手だね



朝ごはんってすごい！！

朝ごはんは、心と体にとっても大切です。なぜなら、心と体を目覚めさせて

1日元気に活動するためのエネルギーを作ってくれるからです。

まず、朝ごはんの味を楽しみながら、よく噛むことで、脳の働きを活発にします。そして食べ物を飲み込むことで、胃と腸の働きを目覚めさせて、栄養が体中に送られます。また、食物の消化がすすむと

「うんちを出したい」と感じるようになるので、我慢せずに排泄しましょう。さらに体中に

栄養が送られることで、体全体での活動が活発になり、体温が上がって、体の動きもスムーズになります。



かくにん ご確認ください

★登校許可書の提出をお願いします。HPよりダウンロードできます。

学校感染症にはそれぞれ出席停止の期間が定まっています。インフルエンザは「発症した後5日かつ解熱後2日経過するまで」新型コロナウイルス感染症の場合は「発症した後5日かつ症状が改善した後1日を経過するまで」とあります。たとえば熱が出た日は「0日目」となり、翌日から5日を換算しますので、正しく医療機関にお伝えし、登校開始日の判断を仰いでください。その他の感染症にも基準がありますので、学校へご確認ください。