



2020年2月3日(月)
丹波市小学校保健室

2月3日の今日は節分ですね。「おには～そと！ふくは～うち！」と、元気なかけ声とともにたくさんのお豆が飛び交います。でも、空気中を飛んでいるのは、豆だけじゃありません。目に見えなくても、インフルエンザやかぜのウイルス、そろそろ花粉も飛び始めます。1月の中旬からは、丹波市小学校でもインフルエンザの発症がありました。油断せず、規則正しい生活を心がけましょう！！

なまけ鬼をおいだそう！

こころの
なかの

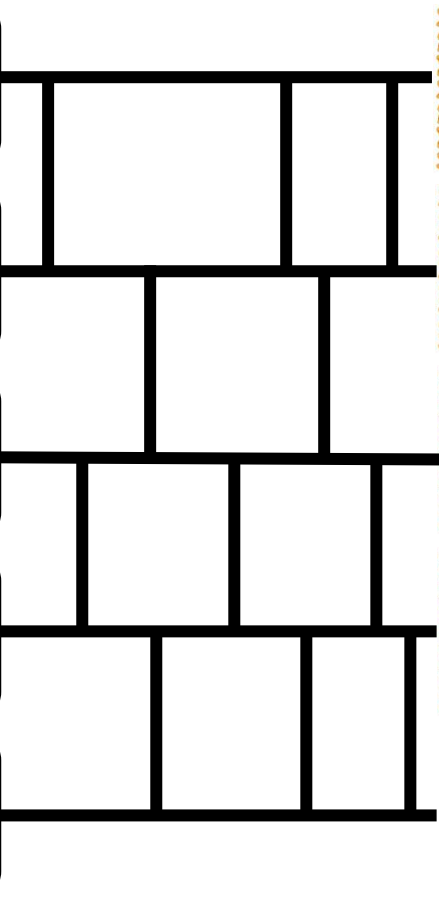
ねむいねむい鬼
朝、寝てるギリギリまで寝ているんだって

授業中ぼんやり鬼
どうやら朝ごはんを食べていないみたい

だらだら鬼
あたたかい家の中でゴロゴロしてばかり

野菜きらい鬼
好きなものを好きなだけ食べているよ

やめられない鬼
ゲームやスマホが大好きで、気づいたら何時間も



パッチリ豆
たまにはゲーム・スマホなしで過ごして目に休憩を

パクパク豆
好き嫌いせず何でも食べて健康な体をつくる

のびのび豆
外で遊んで丈夫な体をつくる

グーグースッキリ豆
朝すっきり起きるには早めに寝ることから

もぐもぐ豆
朝ごはんで脳のエネルギーチャージ！

2月の保健目標 心の健康を考えよう

リフレーミングしてみよう

自分の「気になるところ」「なりたい」と思っているところ…友だちの「気になるところ」「にがて」と思っているところ…実は見方を変えたら「ほんとうはいいところ」かもしれません。ものごとをちがう見方で見ることをリフレーミングといいます。

うるさい 	明るい・活発な
落ち込みやすい 	真面目に考える
頑固 	意志が強い
整理整頓が苦手 	やりたいことがたくさんある
のんびりした 	おおらか自分らしい

反抗的 	自立心がある
人に流されやすい 	素直
ひとりぼっち 	物事に動じない
めんどくさがり 	細かいことにこだわらない
優柔不断 	他の人を尊重する