

保健だより

令和2年度

2月号

練馬区立田柄第二小学校

校長 谷田 弘子

養護教諭 浅賀 雅子

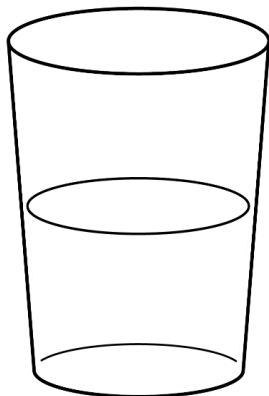
こんげつ けんこうもくひょう
今月の健康目標

こころ けんこう
心も健康でいよう!!

春の初めとされる「立春」。まだ寒いこの時期に「春」と言われても実感はわからないかもしれません。立春はこれから本格的な春がやってくるための始まりなので、寒くて当然です。これから、「春」に向けて寒い日と暖かい日が交互にやってきます。体調管理には十分気を付けましょう。新型コロナウイルス感染症だけではなくインフルエンザにも気を付けて冬を元気に乗り切りましょう!



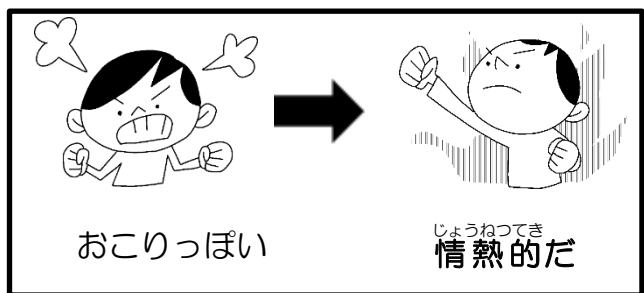
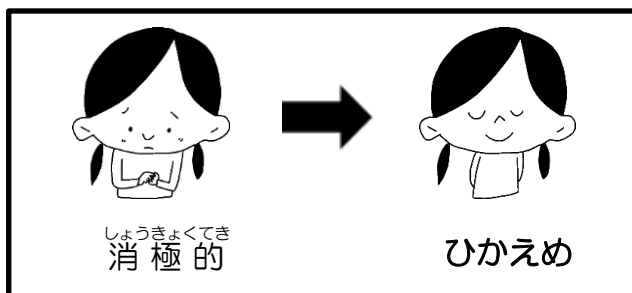
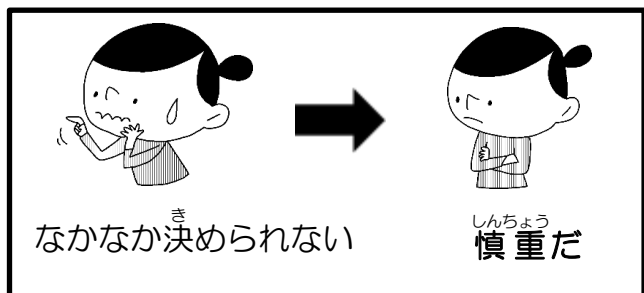
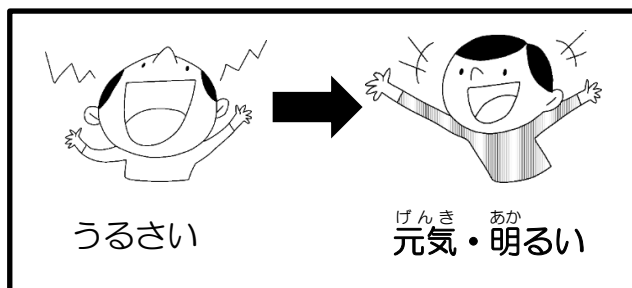
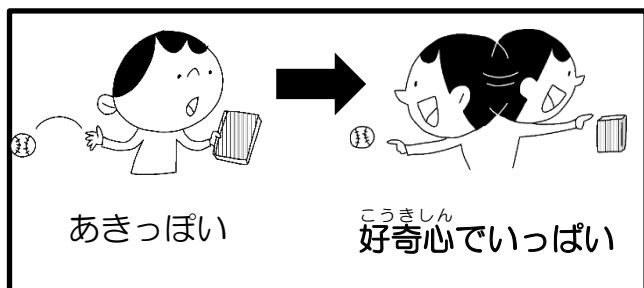
リフレーミングってなに?



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」と思ったときと、「半分も入っている」と思ったときでは気持ちが変わってきませんか?

自分の心の中で思っていることを、見方を変えてとらえ直すことを「リフレーミング」といいます。自分で短所だと思っていることもリフレーミングすることで、長所として見直すことができます。

短所をリフレーミングしてみよう!

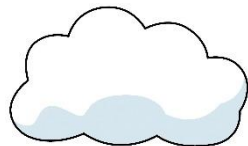


ほかにも

- ・落ち着きがない → 行動的だ
- ・プライドが高い → 自分に自信がある
- ・無口 → 相手の話を引き出す

★自分の短所をリフレーミングして、
長所として見つけてみましょう。

きょう こころ てんき
今日の心の天気は・・・？



じつ　　こころ　　てんき　　　　　　　　ひ　　　　　とき　　　　　か
実は心も天気のようにその日その時によって変わります。

毎日明るい「晴れの日」ばかりではなく、どんより気持ちが重い「くもりの日」もあれば、
 かな 悲しい「雨の日」もあります。毎日晴れなくてもいいです。

だいせつ　じぶん　こころ　てんき　き　あめ　ひ　ひ　つづ
大切なのは自分の心の天気気づくことです。「雨の日」や「くもりの日」が続くようなら
かぞく　ともだち　せんせい　はな　はな　は　か
家族や友達、先生に話してみましょう。だれかに話したら、くもが消えて「晴れの日」に変わるかも
しれません。こころ　てんき　わる　ひ　は　ひ　く　きょう　やす　まえ　む
心の天気が悪い日は、またいつか「晴れの日」が来るから今日はゆっくり休もう！と前向きに
かんが　す　たいせつ
考えて過ごしてみるのも大切です。



わら かど ふくきた
笑う門には福来る



人の笑顔を見ると、心^{こころ}がやさしくなったりしませんか？ 思いっきり、おなかの底^{そこ}から笑った時、気持ち^{きもち}がすっきりしませんか？ 「笑う」ことは、心^{こころ}にも良い^{よい}ことがあると言われています。心^{こころ}から楽しく笑う^{わら}ということが自分^{じぶん}にも、まわりの人^{ひと}にも心^{こころ}をやさしくし、元^{げん}氣^きをあたえてくれます。

たくさん笑うといつのまにか自分も、そしてまわりの人も心と体が健康になってくるはずです。すてきな笑顔は、感染症予防対策にもなります。

インフルエンザにも^き気をつけましょう

インフルエンザの出席停止期間が決まっており、「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日」です。

(発熱した日は、発症0日と数え、発熱した日の翌日から数えて5日間が出席停止期間です)

「インフルエンザ出席停止期間早見表」

[illegible]