

2月ほけんだより

平成30年2月9日 大草小学校 保健室
ほけんだより2月号 NO.19 文責：川上美由紀
2月の保健目標「心について考えよう」

今年の冬は、寒さが厳しく雪が降る日も多くてびっくりしています。さて、大草小ではインフルエンザは落ち着きましたが、諫早市内では学級・学年閉鎖が出ているところもあり、注意が必要です。（そんな私も少し風邪を引いてしまいました。）生活習慣を見直して元気に2月を過ごしていきましょう^^

保護者様へ

「歯科治療のおすすめ」を出している方は、今年度中に歯科治療に行かれるようお願いいたします。終わりましたら、歯科受診結果を学校まで提出してください。



☆リフレーミング～見方を変えてみよう～

今月の保健目標は、「心について考えよう」です。そのことにちなんで、保健室前にはリフレーミングカードを掲示しています。

リフレーミングとは？

リフレーミングとは、今までの考えとはちがう角度から物事をとらえたり、視点を変えたりして、ポジティブなものにしていくことです。リフレーミングをすることで、短所だと思っていた部分も長所にも変わるかも？！



他にも知りたい人は保健室まで！
自分や友達のいいところ見つけて、
こころも健康に！

たとえば.....

- ・無理をする→期待にこたえようとする、頑張り屋さん！
- ・変わってる→その人ならではの味がある、個性がある！
- ・飽きっぽい→好奇心おうせい！

「健康」と聞くと、体について自がいきがちですが、実は「心の健康」も大切なんです！心がしずんでいるときは、体も同じようにしずんでしまいます。悩みやつらいことがあるときは、一人でため込まず、周りの人に相談するのもよいですよ。もちろん、保健室にもいつでも来てくださいね。



☆薬物乱用防止教室

2月7日（水）に、諫早ライオンズクラブの方が来校され、5・6年生を対象に薬物乱用防止教室を行いました。薬物乱用に関するDVDを見たり、実際に薬物やタバコを勧められたときの断り方などを学んだりしました。

これから、薬物やタバコの誘いがあつたときに思い出して、強い意志を持って対応してほしいと思います。



少しだけタバコ吸ってみない？気持ちよくなるよ～

いや、いいです！
いらないます！

