

ほけんだより 2月

～おうちの人と読みましょう～ 令和2年2月4日 久山町立久原小学校 保健室



2月3日は節分でした。「鬼は一外！」「福は一内！」の元気なかけ声とともに、たくさんの豆が飛び交ったことでしょうか。でも、空気中を飛んでいるのは豆だけではありません。目には見えなくても、インフルエンザやかぜのウイルスや細菌が飛び回っています。久原小でもまだまだインフルエンザががんでいます。油断せず、石けんでの手洗い、うがい、換気、規則正しい生活を心がけましょう。

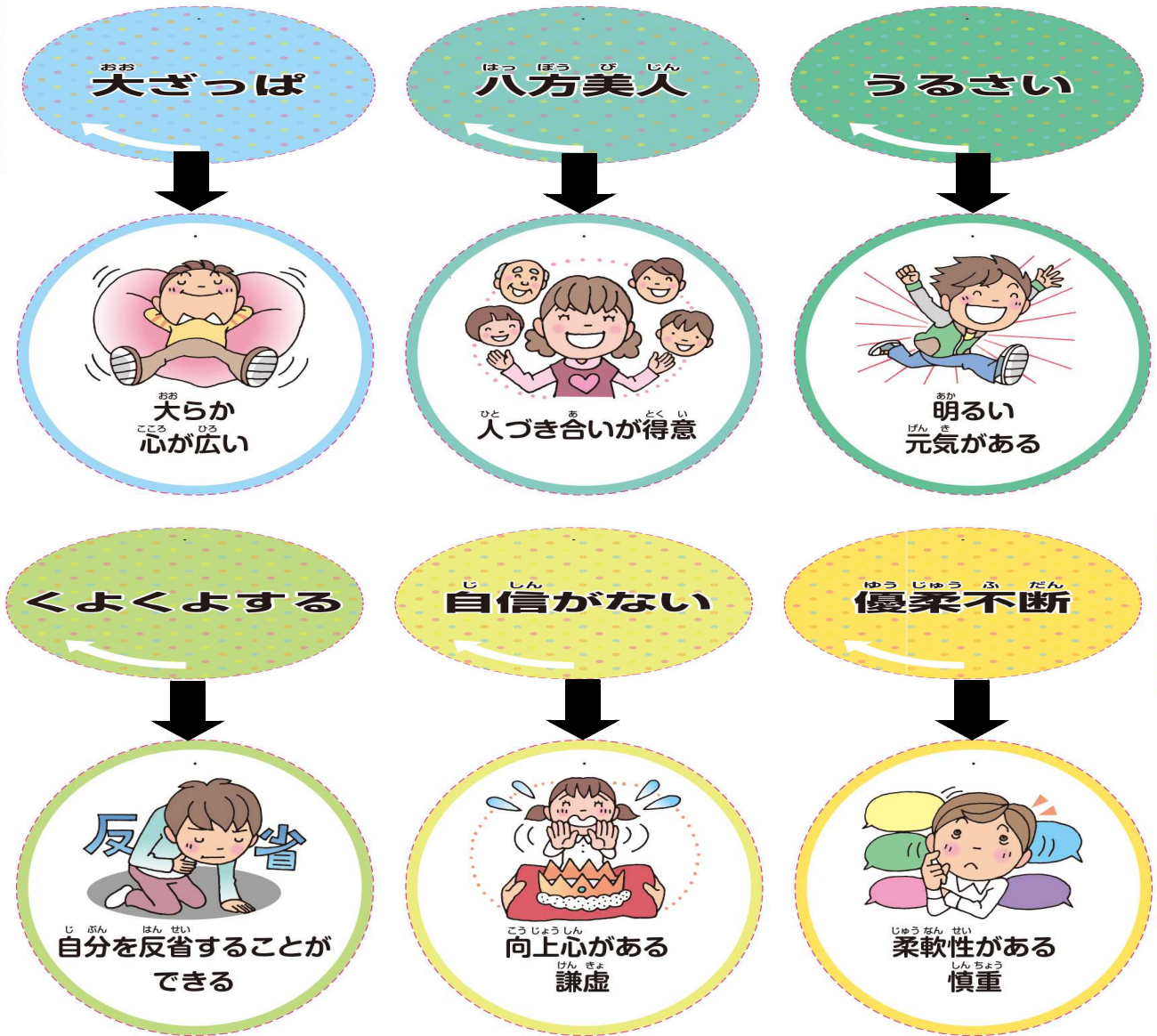
こころの中の なまけ鬼を追い出そう！

みんなのこころの中にある悪～いなまけ鬼。どの豆を投げて退治すればいいかな？ 線をたどってみよう。

<p>朝、家を出る ギリギリまで 寝ているんだって。</p>				<p>パッチリ豆</p> <p>たまにはゲーム・スマホなしで 過ごして目に休息を！</p>
<p>ねむいねむい鬼</p> <p>どうやら朝ごはんを 食べていないみたい。</p>				<p>パクパク豆</p> <p>スキライせず何でも食べて 健康な体をつくる！</p>
<p>授業中ぼんやり鬼</p> <p>家の中で ゴロゴロしながら 本を読んだり、 テレビを見たり…。</p>				<p>のびのび豆</p> <p>外で遊んで じょうぶな体をつくる！</p>
<p>だらだら鬼</p> <p>好きなものを 好きなだけ 食べているよ。</p>				<p>グーグー スッキリ豆</p> <p>朝すっきり起きるには、 早めに寝ることから！</p>
<p>野菜キライ鬼</p> <p>ゲームやスマホが 大好きで、 気づいたら何時間も…。</p>				<p>もくもく豆</p> <p>朝ごはんを脳に エネルギーチャージ！</p>
<p>やめられない鬼</p>				

かんが かつ まえ む
考え方を「リフレーミング」して、前向きになろう！

「リフレーミング」とは、ある物事を違うとらえ方で見るとを言います。例えば、テストで残り時間が15分あった場合、「もう15分しかない」と思う人もいるし、「まだ15分もある」と思う人もいます。同じ物事でも、人によって見方や感じ方が異なり、ある角度で見たら長所になり、また短所にもなります。マイナスのイメージ（短所）もプラスのイメージ（長所）に見方を変えて、物事を楽しく考えたり、自分や友だちを好きになれればいいですね。



☆おうちの方へ

2月4日（火）～25日（火）に朝の活動時間を使って、1年生と4年生の希望者を対象に「色覚検査（スクリーニング）」を実施します。検査の結果は、個別に「文書提出袋」に入れてお渡ししますので、お手元の届きましたら「文書提出袋」のみを、学校の方へ返却してください。また、他の学年でも、まだご家庭の方に「文書提出袋」が残っていましたら、返却をお願いします。

新学期になりましたら、健康診断のアンケート類や結果などを、配付するときにご協力をお願いします。