



ほけんだより



☆お家の人と一しょによみましょう。

2024年2月1日 磯部小学校



2月の ほけんもくひょう
心の健康に 気をつけよう

毎日元気よく過ごすためには、体の健康だけではなく、心の健康も大切です。背中を丸め、下を向いて過ごしていると、心が暗くなってきてしまうそうです。寒くても背筋を伸ばし、よい姿勢を心がけましょう。

リフレーミングしよう！

リフレーミングとは、物も見方を変えることです。わるいイメージやネガティブな考えも、見方を換えればよい一面に気づくことができます。リフレーミングをすると、自分やお友だちのいいところ探しが得意になりますよ。

保健室前には、個性豊かなちびまる子のお友だちがたくさん飾られています。ぜひカードをめくってリフレーミングしてみてください。



なんてかいてあるかな？



カードをめくと…



「怒りっぽい」と聞くとだめなところを感じますが、「責任感が強い」だと、よいところを感じますね。

リフレーミングが得意になって、自分のこともまわりの人のことも、たくさんの長所を見つけてみてください♪

アサーショントレーニング（6年生対象）

アサーショントレーニングとは、自分の気持ちも相手の気持ちも、どちらも大切にするコミュニケーションのことです。ドラえもんキャラクターにたとえ、自分の気持ち最優先の「ジャイアントタイプ」、自分の意見が強く言えない「のび太タイプ」、相手も自分も大切にできる「しずかちゃんタイプ」の中で、ふだんの自分はどのタイプに近い考え、タブレットで回答しました。



いそべっ子の6年生は…

のび太タイプが

多かったです



★しずかちゃんタイプのこつ★

- ① 相手へのひとこと
- ② 自分の気持ち・わけ
- ③ かわいアイデア



たとえば…「友だちに遊ぼうと誘われたが、委員会の仕事があり断らないといけないうき」

ごめんね。委員会の仕事があるから遊べないの。明日の昼休みは遊ぼう。

誘ってくれてありがとう。すぐは行けないけど、委員会の仕事が終わったら遊ぼう。

私も遊びたいけど仕事があるの。誘ってくれたのにごめんね。また誘って。

上の3つの吹き出しは、どれも6年生が考えた断り方です。どれも自分の気持ちも相手の気持ちも大切にしたい、やさしい言葉かけができていますね。このしずかちゃんタイプのこつは、いろいろな場面で応用できます。ぜひ日常生活の中で意識して取り入れてみてください。

マスクを忘れずに★

風邪症状があるときや、校内でインフルエンザが流行しているときなどは、マスク着用による感染症予防にご協力ください。いつマスクが必要になっても対応できるよう、引き続きマスクはランドセルに2枚以上、常備しておいてください。

