



ほけんだより

安城市立志貴小学校 保健室
令和8年 2月号

2月の学校保健目標
「心の健康を考えよう」



さむ ま 寒さに負けずがんばろう！

2月に入り寒い日が続いますが、体調をくずしていませんか？
手あらい、うがいなどの感染症対策と共に、
毎日の健康チェックを習慣にしてみましょう♪
今日の自分は、心も体も元気いっぱいかな？



リフレーミングで心を元気に！

みなさんは、リフレーミングという言葉を知っていますか？

リフレーミングとは、ある見えかた（フレーム）でとらえられている物事からフレームを外し、違う見えかた（フレーム）で物事を見る方法です。

水が半分入ったコップを思いうかべてください。

同じコップのイラストでも、

「もう半分しかない」と思う人もいれば、
「まだ半分もある」と思う人もいますよね。

もう半分しかない



まだ半分もある



見かたを変えることで、同じ出来事でも違うようにとらえることができます。

とらえ方が変われば、心が軽くなったり、行動を起こすきっかけになったりします！

やってみよう！

次の言葉をリフレーミングで
違う言葉に変えてみよう！

【例】動きがおそい→ [ていねい]

□おとなしい→ []

□うるさい→ []

□せっかち→ []

□おこりんぼう→ []

じぶん ネガティブな自分はダメ？

リフレーミングは、「前向きな言葉に変える」ことだと思っていませんか？

しかし、例えばテストの残り時間が「あと15分もある」とよく持つことと、「あと15分しかない」とスピードを速めることのどちらも、状況によって必要になります。

ネガティブに思える言葉も時には大切です。



インフルエンザを予防しよう

まだまだ
きをぬけない！

基本的な感染症の対策にプラスして、生活習慣を整えて体のていこう力を高めよう！



て 手あらい



うがい



マスク



バランスの良い食事



てきど 適度な運動



じゅうぶん 十分なすいみん

保健室の先生からのひとこと

2月といえば何が思いうかびますか？

節分やバレンタインなどいろいろありますね。

節分は、「鬼=病気や災い」を追いはらい、「福=幸せや健康」を呼びこむ意味が

あります。ぜひお家で豆まきをして、今年も元気に過ごせるようにしましょう！

