

2月 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」



寒い寒さに負けずがんばろう！

2月に入り寒い日が続きますが、体調をくずしていませんか？
手洗い、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。

もう半分しかない

まだ半分もある

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。



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→「 」

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」とよゆうを持つことと、
「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免疫力を高めよう！



せっけんを
つかおう！

て
手あらい

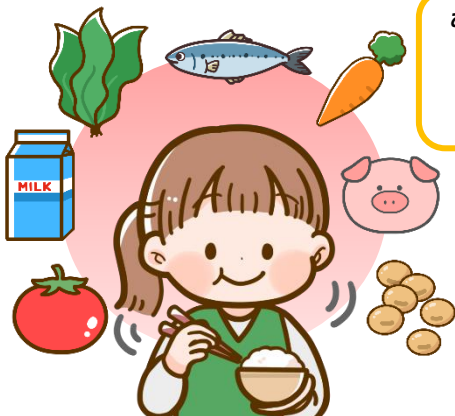


うがい



はな
くち
鼻と口を
おおう！

マスク



あたた
暖かくして
あそぼう！

よ
しょうじ
バランスの良い食事



てきど うんどう
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？

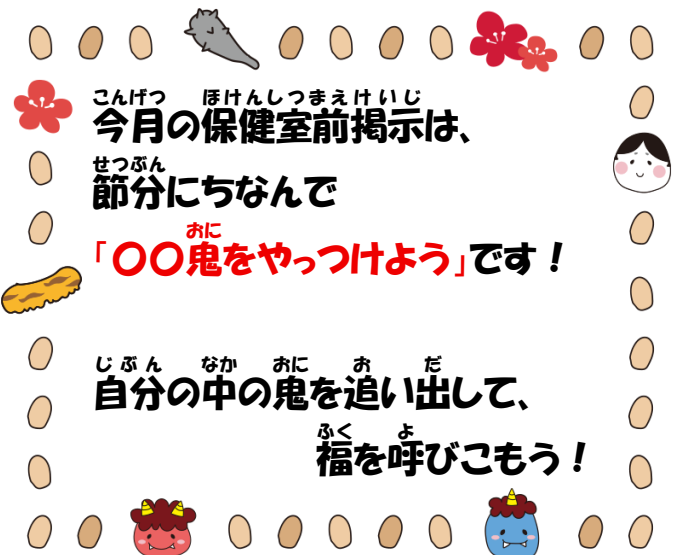
節分やバレンタインなどいろいろありますね。

節分は、「鬼＝病気や災い」を追い払い、

「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！



こんげつ ぼけんしつまえけいじ
今月の保健室前掲示は、
せつぶん
節分にちなんで

「〇〇鬼をやっつけよう」です！

じぶん なか おに お だ
自分の中の鬼を追い出して、

ふく よ
福を呼びこもう！