



日之影小学校
保健室発
R4年2月

2022年がはじまって、あっという間に1ヶ月がたち、今日から2月です。2月5日はニコニコ・・・「**えがおの日**」です😊えがおは、病気に^{ちから}かつか力がアップしたり、リラックスできたりと、けんこうのためにととても大切です。自分もまわりの人もえがおになれるような、ことばづかいができるといいですね。

そして、カゼやかんせんしょうのよぼうも、いつもどおりしっかり行いましょう。



よぼうのポイントをもういちどチェック!

もうすぐ「^{せつぶん}節分」です。豆まきでオニをおいはらうように、みなさんはカゼやかんせんしょうをおいはらいましょう!

よぼう 予防の ポイントをおさえて...

てあら 手洗い・うがいをす

かぜは そと〜! けんこうは うち〜!

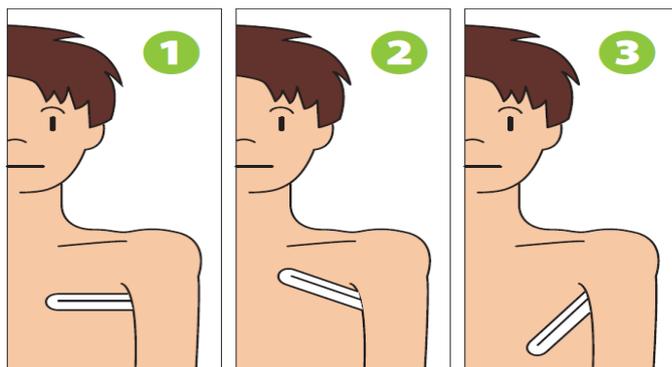
AA

かぜ

かんそう のどの乾燥をふせぐ (マスク、^{かしつき}加湿器など)

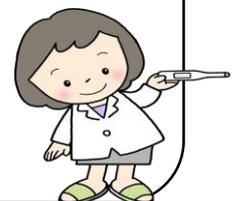
す 好ききらいせず なんでも^た食べる

すいみんを しっかりとる



「**ねつのはかい**かた」・・・
ただしいのはどれ?

- ①よこむき
- ②すこし上
- ③すこし下



リフレーミングで「よいところさがし」

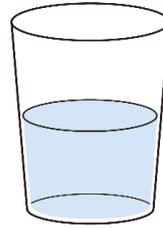
リフレーミングって??



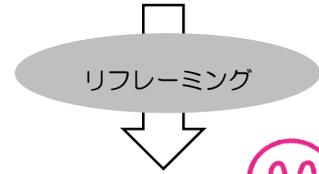
… みかたをかえる・いいかえる

自分の「**よくない**と思っているところ」も、みかたをかえると「**よいところ**」にはやがわり！

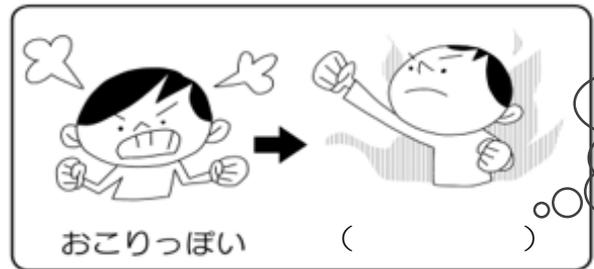
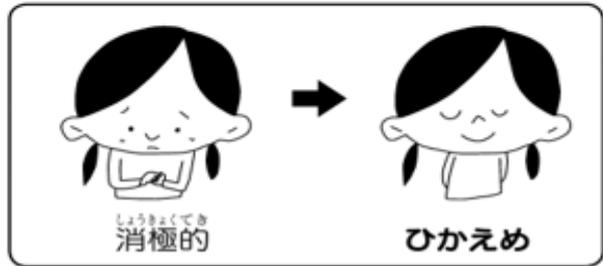
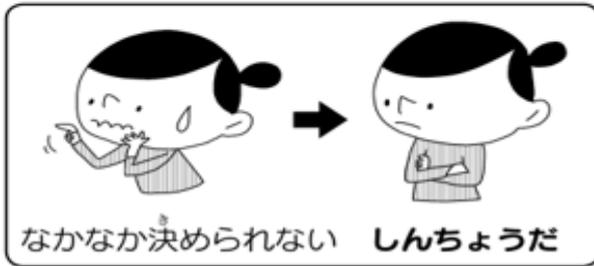
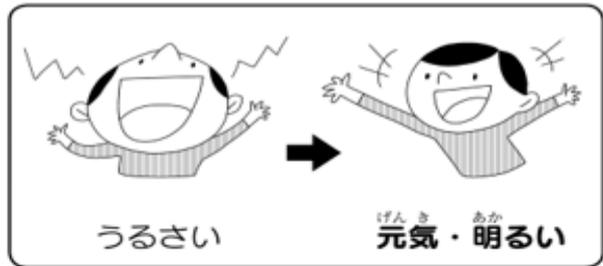
きもちも明るくなりますよ。



コップに水が半分しか入っていない！



コップに水が半分も入っている！



リフレーミングにチャレンジ！
「おこりっぱい」は、何と
いいかえられるかな？

ふわふわことばで心をポカポカにしよう



あいてを元気にさせたり、気分をよくさせたりする「ふわふわことば」というものがあります。

「ふわふわことば」をたくさんあつめて、友だちやかぞくと話をするときに、どんどん使ってみましょう。心がポカポカとあたたかくなりますよ。

- ありがとう
- おはよう！
- さすがだね
- ごめんね
- いっしょにあそぼう！
- さすがだね
- やさしいね
- がんばってるね
- だいじょうぶ？