

ほけんだより

令和7年2月 中野木小学校 保健室

2月

節分の次の日を「立春」と言い、暦の上では「春が始まる日」とされていますが、まだまだ寒い日は続きそうです。現在、中野木小で大流行している感染症は今のところありませんが、寒い時期は乾燥しやすいため、一層感染症に気を付けて過ごしましょう。

2月の保健目標 心の健康について考えよう

冬は日照時間が短く、気分が落ち込んだり、マイナスな考え方になったりすることが多くなります。

今回は「怒り」や「イライラ」の気持ちとうまく付き合うポイントをお伝えします。



指で6つ数える



6からカウントダウン



その場をはなれる



胸をさする



石になるイメージ

リフレーミングのまほう

「物事の見方を変えること」をリフレーミングといいます。

リフレーミングを意識すると、短所だと思っていることも、実は長所になります。見方を変えることで前向きな気持ちになれるかもしれません。

リフレーミング辞典

おとなしい	→	落ち着いている
マイペース	→	自分らしさをがある
おせっかい	→	面倒見がいい
心配性	→	深く考えられる
おくびょう	→	慎重に考えられる
優柔不断	→	視野が広い
せっかち	→	すぐ行動できる

色覚検査について（3・6年）

3・6年生の希望者に行った色覚検査が終了しました。都合でお休みしている希望者については、登校された際に実施します。

検査結果につきましては、受診をお勧めする場合のみ配付しておりますので、ご確認をお願いいたします。