

ほけんだより



上郷小学校保健室
令和7年2月4日（火）

今月の保健目標

こころ けんこう かんが 心の健康を考えよう

かぜやインフルエンザなどが流行っています。元気に過ごすためには、心の健康も関わっている事を知っていますか？体だけではなく、心も温かくしていないと、かぜをひくことがあります。みなさんが心の健康のためにできることを紹介します。



リフレーミングを知っていますか？

リフレーミングとは、ものの見方や考え方を変えてみる心理的な方法のことをいいます。問題解決の方法として使用され、考え方の変化やポジティブシンキングを目指すこと目的としています。

リフレーミングの効果

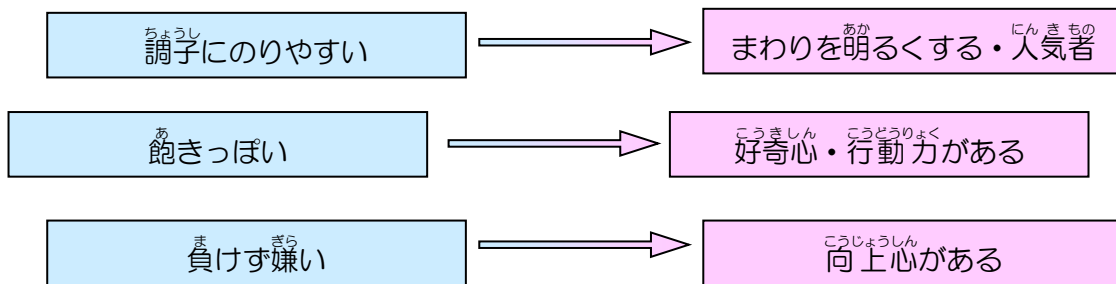
ストレスの軽減
ネガティブな状況をポジティブに捉え直すことで、ストレスを軽減することができます。

問題解決
新しい視点で考えることによって、これまで気づかなかった方法が見つかることがあります。

自己成長
リフレーミングを習慣化すると、見方や考え方を柔軟に変化させることができ、自己成長につながります。

言葉のリフレーミングの例

考え方を変えると…？



感染症対策は「ま・か・し・て」!

鼻までつけることができるマスクの用意をお願いします。



マスクのサイズありますか？



縮んで小さすぎる

ゴムが伸びて鼻がでている