

# ほけんだより



上郷小学校保健室  
令和8年2月3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

いつしょ よ  
おうちの人と一緒に読もう！

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。



## 2月の保健掲示物を紹介します

せんせいがた おし  
先生方からも教えてもらいました！

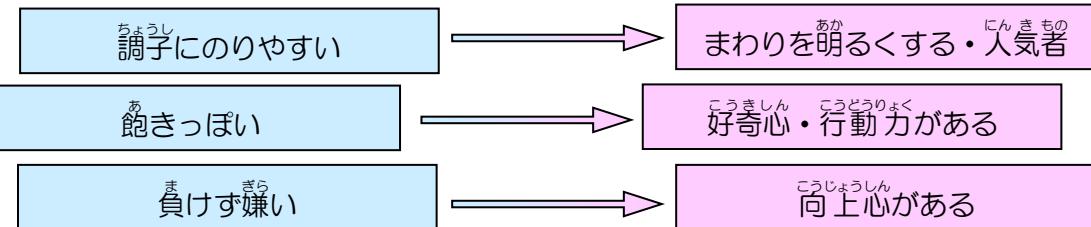


「みんなはこんなときどうしているの？」と題し、自分の気持ちをコントロールする方法を知るための掲示物を作成しました。イライラしているとき、落ちこんでいるとき、不安なときの3つの気持ちのときに、「あなたがしていること」を書いてもらいます。みんなと同じことをしていると共感をしたり、新しい方法を知るきっかけにしてほしいなと思います。

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。

### ことば 言葉のリフレーミングの例

考え方を変えると…？



スクールカウンセラー来校

2月24日（火）午後

面談を希望される方は、担任または養護教諭にご連絡ください。