



こんげつ ほけんもくひょう  
今月の保健目標

ほけんだより

2月号

みなみおおえしょうがっこ  
南大江小学校 保健室



とても寒い日が続いていますね。2月といえば「節分」を思い出す人が多いのではないでしょうか。節分は「一年間健康にすごせるように」という願いを込めて、「悪いもの」を追い出す行事と言われています。みなさんも今年一年の健康を願って、ぜひ節分をしてみてくださいね。



まいにちからだ

毎日体をうごかそう！



寒いですが、体を動かすと良いことがたくさんあります！皆さんもたくさん体を動かして寒い冬を乗り越えよう！

【体を動かすと起こる良いこと】

・寝つきがよくなる

・体力がつき、風邪をひかなくなる

・ストレス発散になる



きつ 気を付けよう！感染性胃腸炎



1月後半ごろから南大江小学校では感染性胃腸炎になってしまう人が増えてます

感染性胃腸炎はおなかが痛くなったり、気持ち悪くなったりすることがある感染症です。症状が続くようなら、病院へ行き、お医者さんに見てもらうようにしてくださいね。

また、感染性胃腸炎は病院のお医者さんが「休んでください」といった日数分出席停止となります。ほかの人に移ってしまう感染症のため、しっかり休んで治ってから学校に登校しましょう！

# リフレーミングで見方を変えてみよう！

「コップの水が半分しかない」と思った時と「コップに水が半分も入っていない」と思った時では気持ちが違います。自分の心の中で考えていることについて、「見方」を変えて捉えなおすことを【リフレーミング】と言います。自分の性格で短所だと思っていることも、リフレーミングをすると長所としてとらえることができます。保健室の前にもリフレーミングのカードをたくさん掲示しています。ぜひ見に来てくださいね。



## リフレーミング！ 短所も見方を変えれば長所です

泣き虫…



▶▶ 感情が豊か！

飽きっぽい…



▶▶ 好奇心旺盛！

おしゃべり…



おとなしい…



▶▶ 性格が明るい！

▶▶ 謙虚でやさしい！



## お薬の使い方教室

1月22日に学校薬剤師の三ツ川亜紀先生にお越しいただき、5年生を対象にお薬の使い方について教えていただきました。

「胃薬をコーラで飲むとどうなるのか」という実験を実際にを行い、コーラがビーカーからあふれる様子を見て、ジュースで薬を飲むことが危険であることがよくわかりました。薬は用法・用量を守って正しく飲んでほしいと思います！

