

# ほけんだより



令和8年2月  
大阪市立佃小学校  
保健室

寒い日が続いているが、かけあし週間もあり、外で運動する姿をよく見ました。

1月は、インフルエンザなども流行らず、元気に過ごせました。

2月4日は、「立春」です。こよみの上では、「春」を迎えるが、まだ寒いですね。しっかり体を動かして、しっかりご飯を食べて、たくさん寝て、寒い季節を元気に過ごしましょう！



## ここ けんこう かんが 心の健康を考えよう！

あたたかい春が待ちどおしいですね。みなさん「体」と「心」は元気ですか。

悲しいことや腹がたつことがあると、心がつかれたり、ぐあいが悪くなったりします。それは、めずらしいことではなく、だれにでもあることです。

そんなとき、自分の好きなことをして、気持ちをきりかえてみましょう。下にもいくつかあるので、自分に合うものをぜひ見つけてください。



## なおしたい自分？ 見方を変えたら…

マイナス（短所）のイメージも、見方を変えたらプラス（長所）のイメージに。見方を変えて、自分や友達の良いところをたくさん見つけよう！

うるさい  
→ 明るい、元気！

マイペース  
↓  
自分らしい！

周りを気にしてしまう  
↓  
気配りができる！

きびしい  
→ 責任感がつよい！

みなさんは一人ひとりがいいところがあります！  
あなたのいいところはどんなところですか😊

優しい言葉で  
心もポカポカに



だれでも「ありがとう」と言わされたら、うれしい気持ちになりますね。小さなことでも「ありがとう」と感謝を伝えることで、お互いに気持ち良く過ごすことができます。「ありがとう」の気持ちをたくさん伝えられるといいですね😊

# わら 笑いのチカラで元気いっぱい！

えがお ひ  
2月5日は笑顔の日



## 免疫力アップ！

わら 笑うと、体に入ったウイルス細菌をやっつけてくれるナチュラルキラ一細胞がパワーアップ！風邪などにかかりにくくなります。



元気になるよ！  
かんき  
けんき

## 自分も周りも幸せに！

わら 笑うと、脳から幸せホルモンがでて前向き思考に！笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります。



体も心も  
かから  
こころ

## 2月6日はメディアコントロールデーです！

1・2学期のメディアコントロールデーの感想には、

「よく眠れた」

「ごはんをしっかり味わえた」

「家族で楽しい会話ができて楽しかった」

「目にやさしいと思った」

など、メディアコントロールデーの良さに気付く感想がたくさん書かれていきました。

今回のメディアコントロールデーも、自分や家族との時間を楽しんでほしいと思います。



保護者の皆さんへ

1月の発育測定時にお話しした内容を一部紹介します。

### 1・2年生「かぜを予防しよう」

かぜやインフルエンザと聞いたら、体はどうになりますか。と聞くと、「ねつがでる」「のどがいたくなる」などたくさん答えてくれました。

そのような症状がでるのは、ウイルスが体の中に入ることが原因であり、ウイルスを体の中に入れないためには、手洗いや換気、規則正しい生活などが大切であると伝えました。咳をすると約3.5m、くしゃみでは約5mの飛沫が飛ぶことをひもを使って説明すると、とても驚いた様子でした。咳エチケットの大切さも伝えました。

### 3・4年「リフレーミング」

リフレーミングとは、物事を決めつけたり枠にはめたりせずに、色々な見方や考え方をすることだと説明しました。そうすることで、自分が短所だと思っていたことも、長所になることもあると伝えました。

例えば、

「失敗が多い→たくさんチャレンジしている、上手になっている途中」

「うるさい→元気がある、みんなを明るくする」

など、見方を変えて、自分や友達の良いところをたくさん見つけてほしいと伝えました。そして、長所として生かすためには、その場面や相手のことも考えて行動することが大切であるとお話ししました。

### 5・6年生「自分らしさってなに？」

ジェンダー（社会や文化がつくってきた、イメージやらしさの性別のこと）の観点から、「自分らしさ」について考えました。普段の生活の中に、「女だから○○」「男だから○○」や、男らしさや女らしさのイメージがあります。それらの例を挙げ、らしさやイメージは男女に関係なく、男女両方にあると気付きました。

好きなことや得意なこと、苦手なこと、性格などは人それぞれちがって、それが個性であり、「自分らしさ」であるとお話ししました。「自分らしさ」を大切に、そして、友達の「自分らしさ」も大切にしていってほしいとお話ししました。