



令和8年2月
おさかしりつくだしょうがっこう
大阪市立 佃 小学校
保健室

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！

寒い日が続いていますが、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」を迎えますが、まだまだ寒いんですね。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！



寒いけれど
がんばって早起き！



こころ 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。



うるさい

→ 明るい、元気！



マイペース



自分らしい！



まわりを気にしてしまう

↓
きくば
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た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😊



睡眠を
しっかりとる



好きなこと
(趣味)に没頭する



おいしいものを
食べる



テレビや映画などを
見て、思いっきり
泣いたり
笑ったりする



だれかに話を聞いてもらう



あえて
何もしないで、
ぼーっとする
時間をつくる

やさしい言葉で
心もポカポカに



だれでも「ありがとう」と言われたら、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 げんき
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😊



めんえきりよく
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ー
細胞がパワーアップ！風邪などにか
かりにくくなります。

げんき
元気になるよ！

からだ
心も

じぶん まわ しあわ
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。



2月6日はメディアコントロールデーです！

がっき かんそう
1・2学期のメディアコントロールデーの感想には、

ねむ
「よく眠れた」

あじ
「ごはんをしっかり味わえた」

かぞく たの かいわ たの
「家族で楽しい会話ができて楽しかった」

め おも
「目にやさしいと思った」

よ きづ かんそう か
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ました。

こんかい じぶん かぞく じかん たの おも
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。



保護者の皆さまへ

1月の発育測定時にお話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、体はどのようになりますか。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
ルス体を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 3.5 m、くしゃみでは約 5 m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ました。