

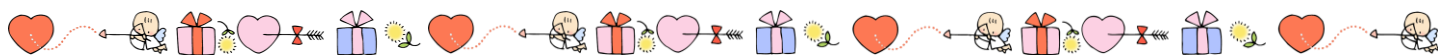
# ほけんだより



三島市立佐野小学校

保健室

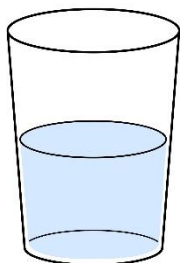
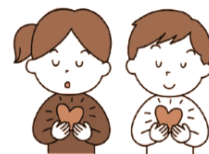
令和7年2月3日



今年の立春は2月3日。こよみの上では「春」がきたのですが、まだまだ寒い日が続きますね。上着や下着で温度調節をして、寒さから自分の体を守りましょう。ただし、寒いからといって、ずっと室内にいと、運動不足になってしまいます。適度に体を動かすと、体温が上がりますよ。運動したあとは、汗をしっかりとふき、手あらいというがいをして水分補給もしましょうね！



## こころ けんこう かんが 心の健康を考えよう



はんぶん みず  
コップ半分の水。

かん  
あなたはどうか感じますか??

はんぶん かん はんぶん かん  
「もう半分しかない」と感じる? 「まだ半分もある!」とを感じる?

同じコップ半分の水なのに、「もう半分しかない (ネガティブ)」と「まだ半分もある (ポジティブ)」では、大きく印象が変わりますね。このように、物事をちがう見方で、ポジティブにとらえることを「リフレーミング」といいます。リフレーミングを使うと、短所だと思っていたことも長所になります。自分や友だちの長所を見落とさないよう、ポジティブにとらえてみませんか?

▲ な き む し



かんじょうゆた  
● 感情豊か

▲ お しゃ べ り



あ か  
● 明るい

▲ い い か げ ん



● おおらか

▲ さ わ が し い



げんき  
● 元気いっぱい

▲ お と な し い



● おだやか

▲ あ き っ ぽ い



こうきしんおうせい  
● 好奇心旺盛



あなたは、自分自身で「気になる」「直したい」と短所に思っていることも、他の人からはちがってみえているかもしれませんね！





体だけでなく、心の具合がわるいと、元気がなくなってしまふことがあります。体の健康は、毎日の生活習慣を見直したり、手あらいがいをしたりすることで守ることができますが、心の健康はどうでしょうか…？心の健康は、ぐっすり眠ったり、ひと休みしたり、自分の好きなことや楽しいことをしたり、不安や悩みをだれかに話したりすることで守られます。

学校では、毎月「スクールカウンセラー」が来てくれています。悩みごとや困ったこと、だれかに聞いてほしいな…ということを聞いてくれますよ。話してみたい人は、先生に教えてください。

※保護者の方の面談も随時受け付けています。

面談を希望される方は、担任か養護教諭まで御連絡ください。

### 【スクールカウンセラーが来る日】

2月 7日(金) 9:00~14:00

2月 18日(火) 9:00~15:00

3月 7日(金) 9:00~14:00



今年度、佐野小に来る日はあと3日です。  
気軽に予約してくださいね！



## しもやけにご用心！

「しもやけ」になっていませんか？「しもやけ」は、冬の時季、水や氷などの冷たい刺激によって皮膚の血流が悪くなり、赤くはれたり、痛みやかゆみが出たりする病気です。「しもやけ」になりやすいのは、冬の初めや終わり、一日の寒暖差が激しいときです。毎年、繰り返す人は予防に気をつけましょう。

- ☐ 手足が濡れたら、乾いたタオルなどですぐに水分をふき取る。
- ☐ お風呂にゆっくり浸かって、体全体を温める（熱めのお湯はNG）。
- ☐ ハンドクリームなどを塗って、保湿する。



### 保護者の方へ

本日、「学校におけるアレルギー疾患に関する対応について」という文書を配付しました。アレルギーの有無にかかわらず、**全員提出**です。期限内（2月7日まで）に御提出いただきますよう、よろしくお願いいたします。