

# すくすく

令和6年1月29日

第9号



今年度も、残すところ2か月となりました。今の学年になってできるようになったことが、たくさんあると思います。できるようになったことに、さらに磨きをかけてレベルアップできるといいですね。寒い日が続いていますが、体を動かして、元気にすごしましょう。

## 2月の保健目標

### 心の健康を考えよう



## (2月)フッ化物洗口の予定

1日(木)・8日(木)・15日(木)  
22日(木)・29日(木)



## リフレーミングしてみよう!

「リフレーミング」とは、「物の見方や考え方を変えてみる」という意味です。

たとえば…

コップに水が半分入っています。

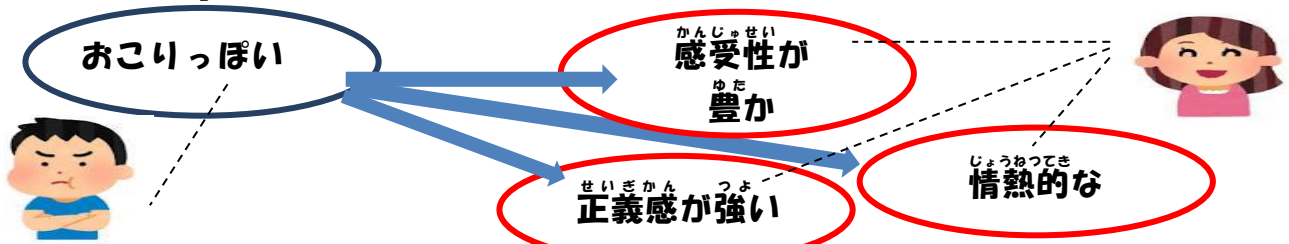
コップに水が  
半分しか  
入っていない。



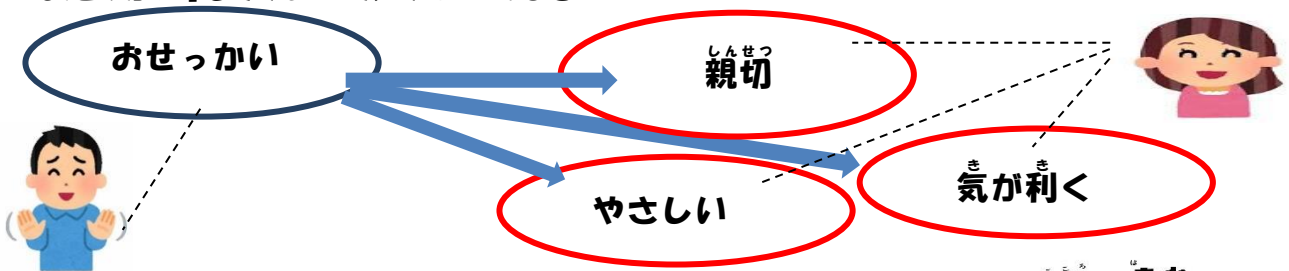
コップに水が  
半分も  
入っている。

いろいろな場面で、プラスのみかたができる、落ち込んだときに前を向くことができます。「失敗した…」とおもったとき、「いい経験ができた!」「次はがんばろう!」と考えることで、心が強くなっていきます。

「おこりっぽい」をリフレーミングしてみると…



「おせっかい」をリフレーミングしてみると…



「うるさい」「負けずぎらい」「マイペース」「だらしない」などの言葉も、

「リフレーミング」してみましよう!



# 「うまれてきてから、どれだけ大きくなったかな？」

1月の身体測定で、「うまれてから、どれだけ大きくなったかな？」をテーマに学習しました。手足の大きさをくらべ、小さいころの服くらべ、赤ちゃん人形体験を通して、自分の成長について考えました。

## 手足の大きさをくらべ



- 小さいときの2倍くらいになっていた！
- 指がすごくのびた！

## 赤ちゃん人形体験



## 小さいころの服くらべ



- 靴下は全然入らなかった。
- 長袖なのに、今の半袖くらいの長さだった。

- 思っていた以上に重たくて、命の重みを感じた。
- ずっと抱っこしているのは、とても大変だっただろうなと思った。

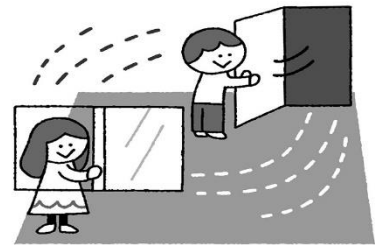
## 覚えよう！ やってみよう！ 寒い季節の健康生活術



部屋の中でも外でも、寒さに合わせた衣服の調節



外から帰ってきたときは、石けんであわあわ手洗い、感染予防



換気しよう、家でも学校でも！ 部屋の空気が汚れる前に

## おうちのざんげ

いつも、本校の保健活動についてご理解とご協力をいただきありがとうございました。3学期も、よろしくお願いいたします。

### インフルエンザによる出席停止

インフルエンザは出席停止対象の感染症です。診断された際には、ウイルスの型（A型またはB型）を学校までお知らせください。出席停止期間明けには、医療機関より発行された「インフルエンザ経過報告書」のご提出をお願いします。

感染の拡大を防ぐために、お電話にて発症日や症状などについて、お聞きする場合があります。ご理解いただけますと幸いです。よろしくお願いいたします。

### 身体測定時保健指導について

「うまれてきてから、どれだけ大きくなったかな？」をテーマに実施しました。ご家庭でも、ぜひ今までの成長についてお子さんとお話していただけたらと思います。