

ほけんだより2月

令和6年2月1日
新宮町立立花小学校 保健室

寒い日が続いていますね。ですがこよみ(カレンダー)の上では2月4日(日)が今年の『立春』、春のはじまりだそうです。まだまだ春とはいいいがたい気温ですね…。毎日天気よほうを確認して、寒さにあった服そうをするようにしましょう。

立春の前日、2月3日は、みなさんもよく知っている行事『節分』があります。無病息災(病気にからず健康でいること)を願って、鬼に豆をなげ、邪気をおいはらいます。2月のはじめはまだまだかぜや感染症の流行があり、昔から体調をくずす人が多かったため、このような行事が始まったようです。新宮町でも、今はインフルエンザをはじめいろんな感染症が流行っているようなので、まだまだこれまでどおりの感染症対策が必要になりそうです。3日はぜひ、一年の健康をいのって、豆を投げてみてくださいね。

心の鬼を追い払おう

2月3日は節分です。病気や災難、邪気の家から出るように「鬼は外」、幸せが家に来るように「福は内」と豆をまきます。家から追い出したい「鬼」ですが、実はみなさんの心の中にもいることがあります。

例えば、

- 好き嫌いの鬼
- 忘れ物鬼
- 夜ふかしの鬼
- いじわる鬼
- なまけもの鬼
- 勉強嫌いの鬼

いろいろな鬼がいますね。みなさんの中にはどんな鬼がいますか。この機会に、自分の心の中にある鬼を想像してから豆まきを行い、鬼を退治して、福を呼び込みましょう。



さむい日の朝は…

冬の朝はさむくておふとんの外に出るのがつらいですね…。(先生もそうです…。)そんなときは、朝に楽しみをつくっておくのがおすすめです。

「先生たちの『朝の楽しみ』を健康委員会がインタビューしました!」

白水先生…おきにいりのホットミルクティーを飲む

西ゆかり先生…カフェオレを飲みながら庭の花をながめる

ぜひさんこうにしてみてくださいね。あたたかい春まで、あとすこし…!

リフレーミングしてみよう!

『リフレーミング』とは、『ものの考え方を考える』ことです。

たとえば、この水の入ったコップをみてどのように感じるか、ふたりの考えを見てみましょう。



はんぶんはい
半分しか入っていない…
すこし足りないなあ…



はんぶんはい
半分も入ってる!



りょうさん

まいさん

まいさんの考え方だと、

『水の量が足りない』

と満足できていないようですね。

りょうさんは、水の量を『十分にある』と

考えていて、満足しているようですね。

このように、コップひとつとっても人によって考え方がちがいますね。まいさんのように『水が足りないところ』に注目する考え方より、りょうさんのように『水が入っているところ』に注目する考え方のほうが、前向きで、毎日を楽しく過ごすことができます。りょうさんのような考え方のほうに『ものの考え方を考える』ことを『リフレーミング』といいます。

…リフレーミングで友だちや自分のいいところに気づこう!…

たとえば…



こえがおおきい



あか
明るい

クラスを盛りあげてくれる



おとなしい



おだやかでのんびり



あきっぱい



なんにでも
チャレンジできる

…自分でもやってみよう!リフレーミングにちょうせん!…

① なみだもろい
なきむし



② おこりっぱい



③ めだちたがり



★答えはありません。
自由に考えてみてくださいね。