

ほけんだより 2月

令和 6年 2月 1日
渋谷区立広尾小学校
保健室



がつ ほけんもくひょう そと げんき あそ
2月の保健目標 外で元気に遊ぼう



いちねん いちばんさむ じき あたはる まどお ひと おお おも さむ からだ まる かた
一年で一番寒い時期ですね。温かい春が待ち遠しい人も多いと思います。寒いと体が丸まり固くなりやすいです。背すじを伸ばして、寒さに負けずに体を動かしましょう。



にほん こども せかい い 日本の子供は〇〇〇〇が世界でワースト2位!

こころ けんこう なん にほん こども せいしんてきこうふくど せかい こくちゅう い
心の健康とは、何でしょうか。日本の子供たちの精神的幸福度は、世界38か国中37位で、ワースト2位だそうです。身体的健康については、世界1位となっており、体は健康ですが、心の健康と差があることが日本の課題になっているそうです。(2020年ユニセフ調査より) 心の健康と幸福度は深い関係があり、幸福度を高めるために、心の健康を自分自身でコントロールすることが求められています。

こんかい しゅうかい
今回は、リフレーミングを紹介します♪

リフレーミングしてみよう!

ひと だれ じぶん にんげん おも なに うま じぶん ひと
人は誰でも、自分のことを「ダメ人間」と思ったり、「何をしても上手くいかない」「自分のいいところなんて一つもない」などと思ったり、自分のことをネガティブ(マイナス思考)に考えてしまうことがあります。自分のことを悪く見すぎて、好きになれない、と落ち込んだり、考えすぎたり、自信がなくなることに繋がります。



の もの はい
コップに飲み物が入っているとき、あなたはどうか感じますか? 「半分しか入っていない」と思ったときと「半分も入っている」と思ったときでは、気持ちが変わってきませんか。

じぶん なか おも
自分の中で思っていることを、見方を変えてとらえなおすことを「リフレーミング」といいます。

じぶん たんしょ おも
自分が短所だと思っていることもリフレーミングすることで、長所としてとらえなおすことができます。

ひと みかた 人それぞれ、いろいろな見方があります。

しょうきよくてき
消極的

ひかえめ

うるさい

げんき あか
元気、明るい

こうどう
行動がおそい

しんちょうは
慎重派



ほか
他にも...

おちつきがない → 行動力がある

泣き虫 → 感受性豊か

おとなしい → おだやか

いま いや おも じぶん せいかく みかた か
今まで嫌だなど思っていた自分の性格も、見方を変えれば
すこ ぎも かが だれ ところ
少し気持ちも変わってきます。誰もがいい所をもっています。見
かた か じごうていかん
方を変えることで「自己肯定感」もアップします。考え方のひと
と
つに取り入れてみてくださいね♪