

令和6年2月1日

# ふわり



小幡小学校  
ほけんだより  
第10号

寒い日が続いています。雪が降ったり、気温がとても低くなったりする日もありますが、暦の上では春がすぐそこまで近づいています。厳しい寒さもあと少し。寒さに負けないように体を動かすことを心掛けましょう。



今年の冬は、インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症・アデノウイルス感染症、溶連菌感染症など、様々な感染症の報告を受けています。どの感染症の予防も、基本は「手洗い」です。水が冷たい日が続きますが、石けんをつけてしっかり手洗いをしましょう。

寒さに負けず…

正しいしせい  
と  
歩き方

## しせいのチェックポイント

- 顔がうつむき気味になっていないか
- 肩と背中が丸まっていないか
- 胸がくぼんでいないか

### 【正しい歩き方】

- あごを引き、頭のとっぺんから足の裏まで、まっすぐな「しん」が入っているような気持ちで立ちます。
- 歩くときは足をしっかり上げ、引きずらないようにします。
- ポケットに手を入れていると背筋が丸くなりやすいだけでなく、転びそうになったとき手でかばいづらくなります。手袋を使いましょう。



## 「さわやか空気ゲットキャンペーン」実施中!

教室やろう下の窓や扉を開けてしっかり換気ができているか、保健委員会が大放課と昼放課に見回りをしています。感染症予防には「手洗い」、そして「換気」も大切です。大放課や昼放課だけでなく、休み時間のたびに窓を開けて、空気の入替えをしましょう。



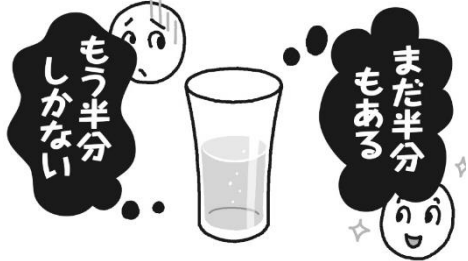


今月の保健目標

こころ けんこう きつ  
心の健康に気を付けよう！

## 「リフレーミング」を試してみよう！

あなたはどうか感じますか？



上の絵のような水が入ったコップを見た時、あなたは「もう半分しかない」と思えますか。それとも「まだ半分もある」と思えますか？ 同じ物なのに、とらえ方次第で大きく印象が変わります。このように、物事をみる時の枠組み（フレーム）を変えて別の視点でとらえ直すことを「リフレーミング」と言います。

ちようしょ たんしょ かたしだい  
長所と短所はとらえ方次第！



「リフレーミング」を行えば、短所（自分のよくないところ）だと思っていたことを長所（自分のよいところ）にとらえ直すことができます。自分やまわりの人のよいところを見落とさないように、ポジティブな見方もしてみませんか。

泣き虫…



感情が豊か！

飽きっぽい…



好奇心旺盛！

おしゃべり…



性格が明るい！

おとなしい…



謙虚でやさしい！

### お知らせとお願い



- 1月に今年度最後の発育測定を行いました。随時、測定結果をお子様を通してお知らせしました。ご確認いただきましたら、学校へお戻しいただくようお願いします。6年生については、これで終了となりますので、提出の必要はありません。お子様の成長に関し、ご不明な点等ございましたらいつでもご連絡ください。
- 今年度は、かぜ・インフルエンザ・コロナだけではなく様々な感染症の話題を聞きます。ご家庭でも手洗いうがいなどの感染症予防や規則正しい生活をお願いいたします。また、緊急時の連絡先（職場等）の変更がありましたら、学校へお知らせいただくよう合わせてお願いいたします。

