



令和8年2月
一宮市立奥小学校
保健室

ぐっすり眠るために

最近、ぐっすり眠れていますか？ ぐっすり眠ると、次の日も元気に活動できます。そのために、次のことに注意しましょう。

- ・夕ごはんは寝る3時間前までに食べる
(夜、寝る前までダラダラ食べない)。
- ・お風呂にゆっくり浸かる。
- ・スマートフォンやタブレットは、早めに電源を切る。
- ・寝る部屋は暗くする。
- ・朝ごはんや明日の行事
(体育や音楽の授業、好きな習い事) など
楽しいことを想像して寝る。



乾燥注意報 !! 乾燥にともなう健康課題

感染症にかかりやすくなる 肌トラブル(乾燥肌やかゆみ) バチッと、静電気に注意



暖房をつけるときは適切な温度(20~22℃)で、湿度対策も心がけましょう

2月の保健目標: 楽しい学校生活にしよう

リフレーミング ~見方を変えてみよう!~

- | | | |
|--------|---|-----------|
| いいかげん? | → | おおらか♪ |
| 気が弱い? | → | 相手を大切にする♪ |
| 騒がしい? | → | 元気がいい♪ |
| あきっぽい? | → | 興味がたくさん♪ |
| せっかち? | → | 積極的♪ |
| 冷たい? | → | 落ち着きがある♪ |

リフレーミングとは物事や人の性格、自分が置かれている状況を別の角度からとらえ直すことを言います。

あなたが自分で「気になる」「直したい」ところも、他の人からは違って見えるかもしれませんよ。

どっちの言葉がうれしいかな?



ふわふわことばでいっぱいのお小学校にしよう