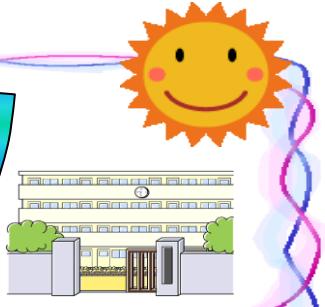


# ほけんだより



令和8年2月  
一宮市立今伊勢西小学校



さむい日がつづいています。しかし、花だんでは、小さな春の芽や草がはえはじめています。さむさにまけず、せすじをのばして生活しましょう。

## さむ 寒さに負けず… ただ 正しい しせい と ある かた 歩き方

### しせいのチェックポイント

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



- あごを引き、頭のて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と上げ、引きずらないように。サイズの合った靴をきちんとくことも大切です。
- ポケットに手を入れていると背すじが丸くなりやすいだけでなく、ころびそうになったとき手でかばいづらくなります。寒い日は手袋を使いましょう。

◎他の人に見てもらったり、鏡に自分のからだを映したりして、ときどきチェックしましょう。

おうちの方へ

## リフレーミングのすすめ

絵や写真の「わく」のことを「フレーム」とよびます。「リフレーミング」というのは、その「わく」をかえること。同じ絵や写真でも、「わく」がかわると、ちょっとちがって見えます。それと同じように、自分や子どもの性格も、少し見方をかえると、気になるところ（欠点・短所）が、よいところ（魅力・長所）に変わります。自分や子どもの性格をいやだなあと思っていても、よい面があることに気づくと元気が出ます。



書きかえたい言葉

→ リフレーミングすると

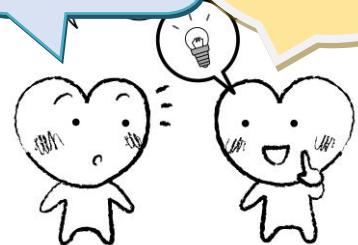
飽きっぽい	→ 好奇心旺盛
だらしない	→ こだわらない
うるさい	→ 元気 活発
反抗的	→ 自立心がある
堅苦しい	→ まじめで誠実
自己中心的	→ 自分の意見をもっている
はっきり断れない	→ 優しくて相手の気持ちを大事にする
先を考えない	→ 今を大切に生きている
でしゃばり	→ 世話好きで、人の役に立ちたい
集中力がない	→ いつも新しいことを考えている
くよくよする	→ 自分を反省できる

あわてん坊	→ 行動的
いばる	→ 自信がある
おとなしい	→ おだやか
のんびり屋	→ マイペース
気性が激しい	→ 情熱的

ぼくって、  
がんこ  
なのかな？

それは、  
意志が強い  
信念がある  
ってことだよ！

「子どもをほめるのは難しい。欠点ばかりが目について…」という声を聞くことがあります。しかし、大人でも欠点ばかり指摘され続けていたら「自分にもいいところはあるのに。私のことわからてくれない。」と、相手に対して反発と不信感をもち、自信も失ってしまうものです。「ほめる」と「叱る」はバランスが大切ですね。



いのちの学習を行っています。

今伊勢西小学校では、各学年1時間程度「いのちの学習」を行っています。「いのちの学習」は生き方の学習です。自分のいのちはどのように誕生したのか、生きるってどういうことなのか、自他のいのちの尊さを感じる時間としています。

1年生 からだのおはなしをしよう（プライベートゾーン）	2年生 わたしのたんじょう
3年生 いのちを感じよう	4年生 大人の体になる準備
5年生 こころのモヤモヤとの付き合い方（自殺予防教育）	6年生 がんについて知ろう