



# ほけんだよい



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 ま  
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はくことも大切です。
- 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。

# 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」が変わると、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、少し見方を変えると、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

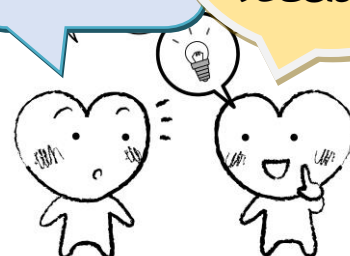
おとなしい → おだやか

のんびり屋 → マイペース

気性が激しい → 情熱的

ほくって、  
**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。私のことわかってくれない。」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。

## 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）

3年生 いのちを感じよう

5年生 こころのモヤモヤとの付き合い方（自殺予防教育）

2年生 わたしのたんじょう

4年生 大人の体になる準備

6年生 がんについて知ろう