

# ほけんたより 2月



2026年2月 一宮市立朝日西小学校 (高学年用)

ねん くみ ばん なまえ  
年 組 番 名前

インフルエンザが一宮市内でも流行しています。手あらいや換気をする、すいみんや栄養をしっかりとるなど、一人一人が引き続き心がけていきましょう。



さむ 寒いけれど、ほかにはまど  
あ を開けて、ウィルスやよごれた  
くうき 空気を追い出そう。

※ふれあいタイムに5分間音楽を流します。換気の合図です。まどを開けましょう！



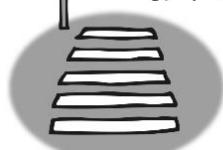
さむ 寒い日が続いています。きおん 気温が低い朝は、つうがくろ 通学路がこおってしまうことがあります。すべりやすいところに気をつけて、きとうこう 登下校しましょう。

## 通学路のすべりやすいところ

マンホールの上



おうだんはどう



グレーチング



さかみち



## どこがよくないかな？



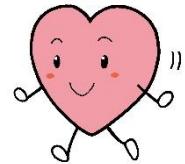
ふゆ 冬に見かけそうな姿ですが、よくないところはどこですか？  
それはなぜですか？どうなおすとよいかも考えてみましょう。

# ふわふわ言葉



言われるとうれしくなる「ふわふわ言葉」をつかうと、言われた人はもちろん、言った人もあたたかい気持ちになれます。

逆に、悪口のように、言われた人や聞いた人がいやな気持ちになったりきずついたりする言葉は「ちくちく言葉」です。ふわふわ言葉をたくさんつかえるといいですね。



自分の好きなふわふわ言葉をたくさん書いてみましょう！

★友だちや家族など、まわりの人たちにもぜひかけてあげてほしい言葉です★

## リフレーミング



リフレーミングとは、物事の見方を変えることで、ネガティブなことをポジティブにとらえ直すことです。短所だと思っていたところも、別の見方をすることで長所にもなります。自分や友達のよいところに気づき、ポジティブに考えましょう。

短所だと思っても	→	別の見方をすれば新たな一面を発見
がんこ	→	意志が強い
あきっぽい	→	好奇心おうせい
調子にのりやすい	→	雰囲気を明るくする
消極的	→	慎重派、よく考えてから行動する
まわりを気にする	→	心配りができる



他にもいろいろリフレーミングできます。気になる人は保健室まで！

ともだち い けん ちが 友達と意見が違うとき、どうする？ 友達に自分を合わせる？ それとも「自分はこう思うんだけど…」と、言ってみる？ 無理に相手に合わせるのが辛いと感じる人もいれば、相手に反対すると友達関係が壊れそうで怖いと思う人もいるかもしれません。

まずは、親しい友達でも、意見が合う場合もあれば、違うこともあります。そういうことを知っておきましょう。そして、お互いに相手の意見や気持ちを尊重して、素敵な友達関係を築けたらいいですね。

ともだち い けん ちが 友達と意見が違ってもいい。