

ほけんだより 2月



2026年2月 一宮市立朝日西小学校 (高学年用)

ねん 年 くみ 組 ばん 番 なまえ 名前

インフルエンザがいちのみやしないうちでも流行しています。てあらいやかんきをする、すいみんやえいよう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。



ウイルスも外！福は内



さむ寒いけれど、ほうかにはまどをあけて、ウイルスやよごれたくうきおだ空気を追い出そう。

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



さむひつづ寒い日が続いています。きおんひくあさ気温が低い朝は、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きをつけて、とうげこう登下校しましょう。

つうがくろ通学路のすべりやすいところ

マンホールの上



おうだんほど



グレーチング



さかみち



どこがよくないかな？

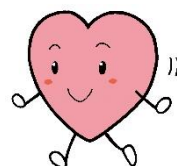


ふゆみ冬に見かけそうなすがたですが、よくないところはどこですか？それはなぜですか？どうなおすとよいかもかんがえてみましょう。

ふわふわ言葉

い
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^{ぎゃく}に、悪口^{わるぐち}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。自分や友達の良いところに気づき、ポジティブに考えましょう。

短所だともおも	→	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！

友達と意見が違っていい。

友達と意見が違^{ちが}うとき、どうする？ 友達に自分を合わせ^あせる？ それとも「自分はこう思うんだけど…」と、言^いってみる？ 無理^{むり}に相手^{あいて}に合わせるのが辛^{つら}いと感じる人もいれば、相手^{あいて}に反対^{はんたい}すると友達関係^{ともだちかんけい}が壊^{こわ}れそうで怖^{こわ}いと思う人もいるかもしれません。

まずは、親^{した}しい友達^{ともだち}でも、意見^{いけん}が合う場合^あもあれば、違^{ちが}うこともあるというこ^しを知^しっておきま^しょう。そして、お互^{たが}いに相手^{あいて}の意見^{いけん}や気^きもちを尊重^{そんちょう}して、素敵^{すてき}な友達関係^{ともだちかんけい}を築^{きず}けたらいいですね。