

# ほけんだより 2月号

令和6年2月  
回田小学校 保健室  
加賀谷 萌恵

心のエネルギーを大切に過ごしていきましょう！

まだまだ寒い日が続いていますが、自分の体の健康に注意して生活していますか。今月は、体の健康だけでなく、心の健康についてもぜひ考えてみましょう。みなさんの心は元気ですか？ひとりで悩んでいることはありませんか？心や体についての相談、悩みごとがあれば、いつでも保健室で話を聞くことができますよ。



## 『リフレーミング』してみよう！

みなさんは、『リフレーミング』という言葉を知っていますか。『リフレーミング』とは、「ものの見方や考え方を変えてみる」という意味です。あなたが自分の悪いところだと思っているところも、見方を換えれば、よいところにすることができます。自分や周りの人のよいところを見落とさないように、ポジティブな見方もしてみませんか。

コップに水が半分入っているとき…  
あなたなら、どう思いますか？



同じものでも、見方や考え方を換えることで、感じ方が変わります。

## リフレーミング辞典

- ・うるさい → 明るい、活発、元気がいい
- ・おとなしい → おだやか、話をよく聞く
- ・負けずぎらい → 向上心がある、一生けん命
- ・おせっかい → 親切、気がきく、やさしい
- ・マイペース → 自分らしさをもっている
- ・だらしない → おおらか、こだわりがない

「自分にはいいところがないなあ」と悩んでいるあなた。いろいろなリフレーミングがあるので、ぜひやってみよう！



# 自分を好きになろう！

みなさんは、1人1人が世界にたった1人しかいないかけがえのない存在です。そんなあるがままの自分を好きになってあげてください。自分のことが好きになれたら、今度はお友達の良いところを探してみましよう。よいところをたくさん見つけるたびに、今よりもっと仲良くなれると思いますよ。

## やってみよう



きっと自分のことが好きになるよ！

### ①自分を受け入れる

よいところも悪いところも、受け入れよう。



### ⑤自分をしんじる

いつも、自分に正直でいよう。



### ②自分をほめます

「やればできるぞ！」の気持ちを大切に。



### ③自分をほめる

何かをやりとげたら、小さなことでもほこりをもとう。



### ⑥自分を愛する

自分というかけがえのない存在をあるがまま愛そう。



### ④自分を大切にする

だれかほかの人のようにならなくて大丈夫。あなたはあなたです。



### ⑦自分だけの時間をもつ

1人ですごく楽しみを見つけることも大切。



## としの数以上に大豆を食べたい



2月3日は節分です。最近では、「えほう巻」を食べる人も多いかと思いますが、節分といえばやはり豆まき。豆を自分のとしの数だけ(または1つ多めに)食べるとからだにじょうぶになり、かぜをひかないといわれています。実際に、豆まきでよく使われる大豆はたんぱく質のほか、食物せんいやカルシウム、鉄分、ビタミンEやビタミンB1などもとることができる、すばらしい食品です。大豆を食べるとからだにいいことから、こうした言い伝えができたのかもしれない。

そのまま食べるだけでなく、とうふや納豆などの食べ物、みそやしょう油といった調味料も大豆から作られています。ふだんの食事でもしっかりとっていきたいですね。

