

# ほけんだより 2月

平成29年1月31日  
学校法人須磨浦学園  
須磨浦小学校

## あなたの **げんき** ころろ は元気ですか

思わずちこまってしまうような寒さが続いて、暖かい春がまちどおしい日々ですが、あなたの体、そして「ころろ」は元気ですか？ 悲しいことや腹が立つことがあると、ころろも疲れたり、具合が悪くなったりします。でも、それはめずらしくもおかしくもなく、だれにでもあることです。そんな時は、自分の好きなことや楽しいことをする、ひとやすみ（ひとねり）する、仲がいい友達と遊ぶ、おしゃべりをする、など「これならできるかな」と思った方法をためしてみてください。うまく気持ちを切り替えたり、心配事が解決したりして、ころろが元気になってくれば、体も軽くなりますよ。

心のお手入れ していますか？



## なりたい自分？ 見方を変えたら・・・

いいかげん？  
→ おおらか！



気が弱い？  
→ 相手を大切に！



さわがしい？  
→ 元気がいい！



おこりっぽい？  
→ 情熱的！



せっかち？  
→ 積極的・活動的！



つめたい？  
→ 落ち着きがある！



こんなふうに、ものごとを違う『枠組み』で見ることをリフレーミングといいます。あなたが自分で「気になる」「直したい」と思っているところも、他の人からは違って見えているかもしれませんよ。

## インフルエンザ 予防警報発令中！

カゼやインフルエンザを予防するには

- てあら 手洗い
- マスクの着用
- かじつ 加湿
- かんき 換気
- えいよう 栄養バランスの良い食事
- てきど 適度な運動
- じゅうぶん 十分な睡眠

## つら～い花粉症 こうしてふせごう

家に入る前に花粉をおとそう

外から帰ったら、顔を洗って、うがいをしよう

【花粉が飛びやすいとき】

- 晴れて、気温が高い
- 前の日が雨
- 乾燥していて風が強い

## でかけるときの服装

- 褌** 花粉がまきやすい髪の手は洗って
- メガネ** ゴーグル型がおすすめ
- マフラー** 鼻と喉を覆って
- ツルツルした上着** 花粉が落ちやすい