

ほけんだより

- トピック
- ・リフレーミング言葉
- ・心と体の関係
- ・ストレッチにちょう戦



令和7年2月12日
明成小学校 保健室



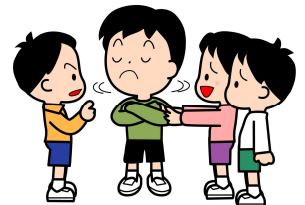
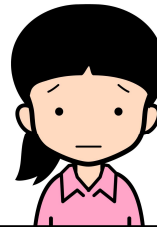
2月の保健目標 心を健康にしよう



2月になり、本校で流行していたインフルエンザAは少し落ち着いてきました。みんなが、「手洗い」「かんき」「マスク」などを意識して取り組んでくれたからです。今は落ち着いていますが、今後インフルエンザBや新型コロナウイルス感染症などが流行る可能性もあります。マスクを常備する等、今できていることを続けて、感染症を予防していきましょう。保護者のみなさまもご理解・ご協力ありがとうございます。2月もよろしくお願ひいたします。

リフレーミング言葉

見方を変えて「短所を長所としてみる言葉」です。見方を変えるだけで、前向きな気持ちになることができます。

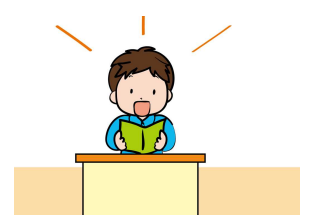


周りの人のことが気になってしまう。

うるさくて、さわがない。

おとなしく、引っ込み思案。

頑固で、自分の意見を曲げない。



リフレーミングすると

人の事を気にすることが出来る優しい心の持ち主。

元気で活発。周りを明るくしてくれる。

とてもおだやかで、協調性がある。

自分の意見をしっかりと持っている。

こころ からだ かんけい

心と体の関係



こころ からだ せいかつ ととの
心と体はつながっています。生活リズムを整える
からだ げんき こと
と体が元気になり、心も元気になります。みんなの
せいかつ ひと いっしょ
生活リズムはどうか？おうちのひとと一緒にふりかえっ
てみよう！できているところには「〇」をつけてね。

からだ げんき とき いろ
体が元気な時は、色々な
ことにやる気がでたり、
「やってみよう」と思う
きもち
気持ちがでてきたり、
「自分ができる」と自信
じしん
がでたりします！

すいみん
うんどう
しょくじ



★ 体と心をほぐすストレッチにちょうせん ★

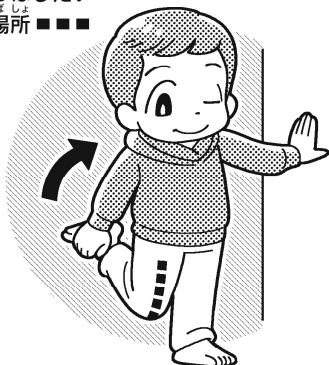
ストレッチを正しく行くと、体のじゅうなん性を高めてけがの予防につながるほか、
リラックスやつかれを回復しやすくする効果も期待できます。

ストレッチをするときの注意

- ① 深く呼吸をしながら行う。
- ② 反動をつけず、ゆっくりとのばしていく。
- ③ のばしたい筋肉を意識する。
- ④ 痛みを感じたらやめ、無理にのばさない。

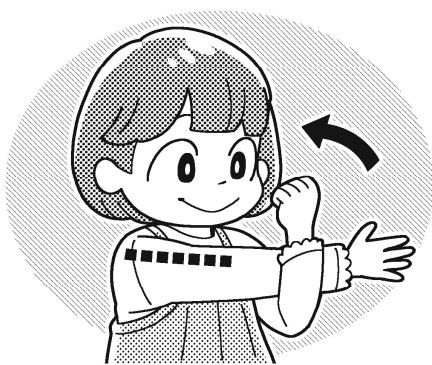
ふと まえ 太ももの前

のばしたい
ばしょ
場所 ■■■



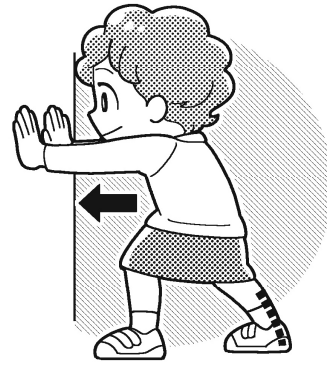
かべに手をついて、片方の足を
手でつかみ、かかとをおし
りに近づけながらのばします。

かた・うで



うでをのばし、反対のうで
おさえながら体のほうへ引っ
張ります。

アキレスけん



かべに手をついて、片方の足を
後ろに出し、ゆっくりとの
ばしていきます。