

2月 ほげんだより

宮古島市立狩俣小学校
保健室
令和3年2月8日



みなさん、コロナの休校中はどうでしたか？宮古島の感染も減ってきていますが、私たちにできること、手洗い・うがい・マイタオル持参・検温を続けてコロナを予防しましょう。今月の保健目標は、「心の健康について考えよう」です。学級のお友達と過ごせるのもあとわずかです。お友達と仲良くするためには、相手の立場になって考える事が大切です。言葉の使い方について考えてみましょう。

心の健康は、言葉つかいをプラス言葉にいい変える事で、物の見方やとらえ方が変わってきます。リフレーミングしてみよう♪
下のリフレーミングカードのマイナス言葉をプラス言葉のカードと線をひいてつないでみよう♪答えは、保健室前の掲示版にあるよ♪

<p>リフレーミングカード</p> <p>うるさい ってよく言われる</p>	<p>リフレーミングカード</p> <p>わたしって、すごく 心配性</p>	<p>リフレーミングカード</p> <p>自分はどうせ 勉強できないし...</p>	<p>リフレーミングカード</p> <p>わたしって あてんぼう なんだよね...</p>	<p>リフレーミングカード</p> <p>すぐ調子にのる って言われちゃう</p>	<p>リフレーミングカード</p> <p>変わってる ってよく言われる</p>
<p>リフレーミングカード</p> <p>ハがよくて 雰囲気明るくす る名人なんだね★</p>	<p>リフレーミングカード</p> <p>何事にも慎重で 人に気が配れる</p>	<p>リフレーミングカード</p> <p>それは 明るくて活発 元気が良い ってことだよ！</p>	<p>リフレーミングカード</p> <p>その人ならではの 味がある・個性的</p>	<p>リフレーミングカード</p> <p>それは これから伸びる のびしろがたくさん あるってこと!!</p>	<p>リフレーミングカード</p> <p>それは すぐに行動できる! ってことだよ★</p>

マイナス言葉は
かなしい
カエル

リフレーミングで
きましたか？
言い方を変えて
みかた
見方をカエル♪
プラス思考で、プ
ラス言葉を口
にする。心の健康
につながるよ～
♪

プラスに
いいカエル