

# ほけんだより

## 2月

February

うちのひと  
いっしょによんでください

令和6年2月

園田北小 保健室

## ものごとの「見え方」がひっくりかえる リフレーミング



おなじコップ <sup>はんぶん</sup> 半分の水でも...

同じ物事でも、見方を変えると感じ方も変わります。

物事の枠(フレーム)をはずして考え方を<sup>かた</sup>変えることを「リフレーミング」と言います。このリフレーミングを使えば、自分や友だちの短所(よくないところ)は見方を変えると長所(いいところ)にもなります。自分や友だちのいいところに目を向けてみよう!



もう半分しかない



まだ半分ある

こっちのほうが前向きになれる気がしませんか?

リフレーミングしたら...

あわてんぼう → 行動がすばやい



がんこ → 意志が強い

しつこい → あきらめない

おこりんぼう → 情熱的



リフレーミングしたら...

消極的 → まわりを大切にできる

ふざける → 陽気な



泣き虫 → 感受性ゆたか



わがまま → 自分の意見を言える

### 感染症流行中です!



園田北小学校でもインフルエンザや新型コロナといった感染症が流行しています。園田北小でいま一番多い感染症はインフルエンザB型です。1月の終わりごろからは、新型コロナウイルス感染症にかかる人も出てきています。1月の終わりごろに比べると、欠席者は減ってきていますが、まだまだ注意してください。



外から帰ってきたときは、石けんであわあわ手洗い、感染予防



換気しよう、家でも学校でも! 部屋の空気が汚れる前に