げ ん き い っ ぱ い

令和5年度 No.12

和歌山県立きのかわ支援学校

2月3日は節分、4日は立春です。暦の上では春ですが、まだまだ寒い日は続いています。

インフルエンザやコロナウイルス感染症など、感染症対策をひきつづきがんばっていきましょう。手洗やうがい、マスクの着用、換気等をしっかり行っていくことが大切です。

【2月の保健行事】

1日（木）	体重測定（小）	9日（金）	体重測定（中）
2日（金）	体重測定（小）	13日（火）	体重測定（中）
5日（月）	体重測定（小）	14日（水）	体重測定（中）
8日（木）	体重測定 （1小，1中）		

からだもこころも元気にすごしましょう

寒い日が続く中、かぜやインフルエンザ、コロナウイルスが気になるところですが、「こころ」は元気でしょうか？

毎日生活していると、うれしいことや楽しいこと、悲しいことや腹がたつことなどなど色々な気持ちがうまれてきます。

いやなことや腹がたつこと、心配なことがあると、

こころもつかれて具合が悪くなることがあります。それは誰にでもあることです。「ちょっとつかれたな」と思ったら自分が心地よくなれることをしてみてください。おいしいものを食べる、友達と話す、本をよむ、からだを動かす・・・いろいろな方法があると思うので、自分に合った方法をみつけてもらえたらと思います。

つかれたときは・・・

- ✅ゆっくり休む
- ✅好きなことをする
  - ・おしゃべり
  - ・おんがくをきく
  - ・たべる

見方を変えてみましょう

同じことがおこっても見方ひとつで良くも悪くもとらえることができます。ちょっと見方を変えてみたら気持ちも楽になるかもしれません。見方を変えることをリフレーミングといいます。

リフレーミング！

短所も見方を変えれば長所です

泣き虫

⇒感情がゆたか

あきっぽい

⇒好奇心旺盛

★あなたの短所（よくないと思っているところ）は何ですか？

★あなたの短所を見方を変える（リフレーミングする）とどうなりますか？
むずかしかったら友達やおうちの人、先生にきいてみてくださいね。