

ほけんだより 2月

令和5年2月1日
豊川市立長沢小学校

2月の学校保健目標は、「心の健康について考えよう」です。みなさん、ふわふわ言葉とちくちく言葉を知っていますか？相手に何かを伝えるときに、温かく、うれしい気持ちになるような言葉をふわふわ言葉といい、傷つけたり悲しい気持ちにさせたりする言葉をちくちく言葉といいます！みなさんは、どちらをよく使っていますか？

学校で一緒に生活をするみなさんは、とてもすてきな仲間です。みなさんが気持ちよく過ごせるふわふわ言葉でいっぱい長沢小にしてほしいなあ、と先生は思います。



ありがとう

すてきだね だいじょうぶ？

どういたしまして またね どうぞ だいすき

いいところをさがしてみよう

みなさんは、自分にどんな長所と短所がありますか？先生の短所は、心配性なところですが、心配性の見方や考え方を変えてみると、しっかり計画を立てて用意ができる、慎重、責任感が強い、真面目などの長所にチェンジすることができます。みなさんも、自分の短所を長所にチェンジしてみてください！



みなさんは、自分の短所を長所にチェンジできましたか？短所を長所にチェンジしたり、考え方を換えたりすることをリフレーミングといいます。2月の掲示物は、そんなリフレーミングについて掲示しています。掲示物を見る場所によって、見え方が異なります！どんなものが見えるかな？ぜひ見て、発見してね！♪2月は28日間しかありません。短い日数を全力で楽しみましょう！