



すくすく

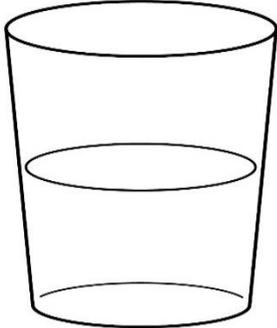


2月のほけんもくひょう「命、体、心について考えよう」

2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。笑顔はそれだけで、
体の免疫力がアップしたり、リラックス効果があったりと、健康のためにもとても大切です。お互いが笑顔になれるような言葉づかいも意識したいですね！



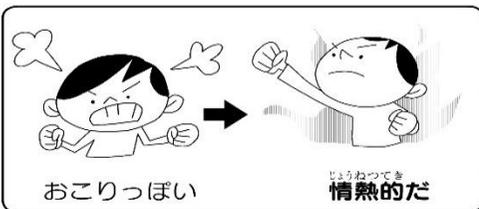
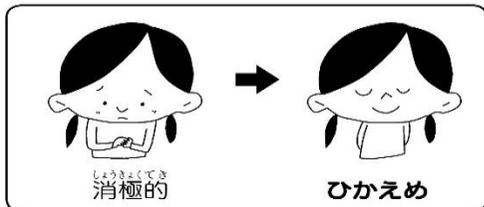
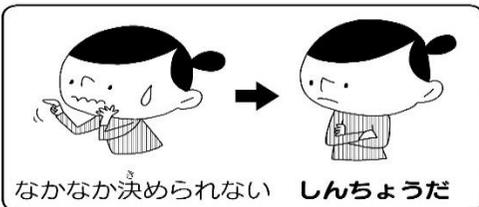
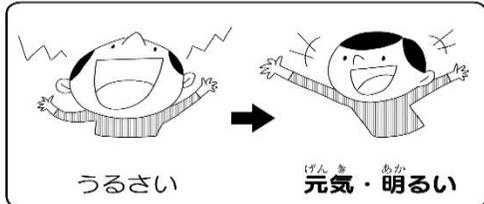
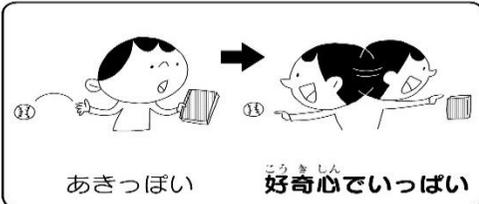
「リフレーミング」って何だろう？



コップに飲み物が半分入っているときに、「半分しか入っていない」と思ったときと、「半分も入っている」と思ったときでは気持ちが変わってきませんか？

自分の心の中で思っていることを、見方を変えてとらえ直すことを「リフレーミング」といいます。自分で短所だと思っていることもリフレーミングすることで、長所として見直すことができます。

短所をリフレーミングしてみよう！



- ほかにも
- ・ 落ち着きがない → 行動的だ
 - ・ プライドが高い → 自分に自信がある
 - ・ 無口 → 相手の話を引き出す
- ★自分の短所をリフレーミングして、長所として見いだしてみよう。

3学期の身体測定・保健指導をしました！



*1~4年生までは「手洗いについて」話をしました。手洗いの大切さを考え、手洗いじっけんをして、洗い残しがどこにあるか確認し、あらためて手洗いの方法を学びました。これからも自分のため、みんなのために、ていねいな手洗いをしていきたいと思います。

*5・6年生は自分の生活リズムを振り返りました。学校から帰ってきてから、どう過ごすかが体と心を元気にする生活習慣につながります。自分の生活を振り返り、見直しました。

ぜひ、これからの生活にいかしてくださいね。

1 学校がある日の家庭での生活のようすを書いてみましょう

午後5	6	7	8	9	10	11	午前0	1	2	3	4	5	6	7
夕食	習字	おふろ	すいみん											学校

2 これからこうしたい、変えたほうがいいところを書いてみましょう。

家庭学習の時間をのばしたいと思う。

全国学校給食記念週間でした！

*すこやか委員会で、全国学校給食記念週間（1月24日～30日）に関するクイズを「やまびこの集い」で発表しました。給食にまつわるクイズを委員のみなさんが、考えました。

毎日、おいしく安全に食べられる給食に感謝したいですね。



おうちの方へ 性教育月間のお知らせ

2月は性教育月間です。各学年の発達段階に応じて、計画を立てて取り組んでいます。内容はからだのこと、いのちのこと、心の発達、性被害、「性」に関する情報への対応などです。

ご家族で日頃からのちや性についての話をされていると思いますが、普段なんとなく話しづらい、聞きづらいと思われている方には、話をするきっかけになるとと思いますので、ご家庭で話題にしていきたいと思います。



1月のノーメディアデー

3日間の実施は62人中56人(90.3%)

1月のノーメディアデーに3日間毎日取り組んだ人は56人いました。
土日の休みの日でもあったし、外は寒かったのも、とても難しかったようですね。今年度のノーメディアデーは、あと2月だけです。ぜひ、忘れずに取り組んでください。

【子どもたちの感想より(何をして過ごしましたか?)】

- ・Aコースに取り組むとき、おもちゃで遊んでいたら、まもれました。
- ・いっぱいからだをうごかせたので、うれしかったです。
- ・あそべば、がまんできる。
- ・お姉ちゃんといっしょにトランプであそびました。
- ・ボードゲームやトランプなどでメディアをしちょうしない時間にあてました。
- ・本を読んだりするのに、時間を使いました。
- ・家族とのふれあいや学習などができてよかったです。

【ありがとう運動の結果】

ありがとう運動=子どものお手伝いに感謝をしめす運動です。

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	計
○	4	8	6	3	8	5	34
△	2	1	2	1	1	3	10
×	0	1	0	0	1	1	3
未記入	0	1	4	3	3	4	15