



ほけんだより

令和8年2月2日 NO. 12

さいたま市立馬宮西小学校 保健室

2月の保健目標 『心も体も元気にすごそう』

吹く風が冷たく、寒さが厳しくなってきましたね。寒さに負けず、元気に外で遊んでいる馬西っ子を見て、いつも元気をもらっています。

ところで、みなさんは体だけでなく、心も元気に過ごせていますか？
ひとりで悩んでいること、困っていることはありませんか？心配なことがあったら、いつでも近くの大人に相談してくださいね。



2月5日は笑顔の日

～笑いの効果～



免疫力が上がる



記憶力が上がる



ストレスがやわらぐ



コミュニケーションがスムーズになる



しあわせを感じる

「笑う」ことには、こんなにいい効果があると言われて

「1日1回大笑い」して

楽しい馬宮西小にしていきましょう！

鬼を福の神に変身させよう!

自分の心に住んでいる鬼も、見方を変えると本当は福の神かもしれないよ。

たとえば…

自分の中の鬼



気持ちを
はっきり言える神



行動
すばやい神



誰とでも
仲良し神



自分の中の福の神

マイナスな面も、見方を変えるとプラスになりますね。プラスの見方に変えることをリフレーミングと言います。

たとえばコップに水が
半分入っているとき…



同じことでも、
見方や言い方を変えることで、
感じ方が変わります。

- おせっかい ⇒ 親切、気が利く、やさしい
- うるさい ⇒ 明るい、元気
- おとなしい ⇒ おだやか、話をよく聞ける
- 負けず嫌い ⇒ 向上心がある、一生懸命
- マイペース ⇒ 自分らしさがある
- だらしない ⇒ おおらか、こだわらない

「自分にはいいところがないなあ」と悩んでいるあなた。いろいろなりフレーミングがあるのでやってみましょう!

