

ほけんだより



——2025年の目標をトトロポストで校長先生におくりましたか？今年もよろしくお願ひします——



1月の保健目標

Q.感染症予防の

感染症を予防しよう

か せ ん し ゅ う よ ほ う
① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ さてなんでしょう？

ヘビがつえにまきついている絵が印象的なこのマークは、

「スター・オブ・ライフ（命の星）」といいます。

人の命を助ける仕事をしている方々の守り神として、世界中でシンボルマークにされています。

日本でも、救急車にこのマークがえがかれていることがあるそうです。



よかったさがしゲーム

「少女ポリアンナ」 —エリナ・ポーター作— より

ポリアンナはクリスマスにお人形がほしかったのに、もらったものは つえ でした。



図書室に本がありますよ！

がっかりするポリアンナに、お父さんは「よかったさがしゲーム」を教えてくださいました。

つえを使わなくても歩ける
元気な足があってよかった！



【よかったさがしゲーム】

どんなことがおきた時にも、その中から「よかった！」をさがすゲーム。

「よかった！」を見つけることが、むずかしければむずかしいほどおもしろく、みつかったときのうれしさが大きいのです。



たとえば、こんな感じですよ

とも
友だちとけんかしたとき



とも
友だちとけんかするのはいやだね。

「よかったさがしゲーム」では、けんかをしたことでおたがいの
きもちをもっとよく知ることができる、とかんがえてみます。



とも
友だちが休んだとき



とも
友だちがお休みしたときさびしいよね。

でも「よかったさがしゲーム」でかんがえると、やすんだとも
に学校のようにお手紙に書いてあげたり、あたらしいとも
とよくなるチャンスかもと、まえむきにかんがえてみます。



あめ ひ
雨の日



あめ ひ そと あそ
雨の日は外で遊べなくてがっかり。

でも「よかったさがしゲーム」では、あめのおかげでくさ はな はたけ
たんぼがげんきになるよ！とよろこんであげられます。



お家の方へ — 本年もどうぞよろしくお願いいたします —

●よかったさがしゲーム●

「ポリアンナ効果」という心理学用語がうまれるほど、たいへん
有名なお話しにでてくるゲームをのせてみました。

よかったさがしゲームは「リフレーム」です。ものごとの見方（自
分はどう思っているか）をちがった見方にすることです。

※ただし、リフレームはポジティブのみでなく、あえてネガティ
ブにとらえることもあります。

2025 年も、自他や物事をきめつけるのではなく、いろんな視点
で見ながら、しなやかに成長していった欲しいと願っています。

1 月 20 日 (月) に 6 年生対象の「いのちの授業」があります。参観は
学年問いませんので、今時の性と生の教育をご覧にきてください。

●感染症に気をつけよう●

…年末には、二小にもインフルエンザがヒタヒタと静かに押し寄せ
る波音が聞こえた様に思いました…

様々な感染症がありますが、下の答えの中にもあるように、感染症
予防には基本的な生活習慣を身につけること（＝習慣化）が大切です。
免疫力をあげる食べ物・飲み物もいいのですが、まず日常生活を大切
にすることを伝えていこうと思います。よい習慣は人生の宝！

「いじめ」で、心も体も健康がそこなわれます

② 手あらい ⑦ (登録前) 健康観察

④ かんき ⑤ せきエチケット ⑥ 正しい生活 ⑧ お思いやり ⑨ いじめはゆるさない

A.

