

# ほけんだより2月

貝塚市立北小学校  
保健室

平成27年2月2日発行

インフルエンザが流行していますね。2月になりましたが、さむくて、湿度の低い日が続きます。今まで以上に、かぜ・インフルエンザ予防を心がけましょう!!  
2月も、元気にすごせると、いいですね。

## 視力検査があります!

★ 9日(月)… 4.5.6年  
★ 12日(木)… 1.2.3年

目めがねをかけている人は、忘れず持ってきてください。

## 2月のほけんもくひょう

### 心の健康を考えよう

## ちょっとひといき コラム 特別版

### ネガティブ → ポジティブ リフレミネング

見方を変えれば、自分を好きになる! 友だちも好きになる!

|   |   |   |  |  |   |
|---|---|---|--|--|---|
| <p><b>Dochi?</b><br/>なんでもすぐにきめられません。</p>        | <p><b>Jikuri</b><br/>あわてなくても大丈夫。それだけいっしょうけんめい考えているってこと。</p> | <p><b>Mumu...</b><br/>わがままで言われた。</p>  | <p><b>Shou Jiki</b><br/>自分にすなおで、自分の気持ちに正直になれるってこと。</p> | <p><b>Hunn!</b><br/>みんなにいはってる、て言われるの。</p>          | <p><b>Teki paki</b><br/>みんなのお世話をするのが得意で、人の役に立ちたいってことだね。</p> |
| <p><b>Mota Mota</b><br/>やるのが遅いっていつも言われるの...</p> | <p><b>Non Biri</b><br/>自分のペースを大事にして、おひとりしているってことだね。</p>     | <p><b>Mo~ Dame</b><br/>自分でもあきらめが早いって思うんだけど...</p>   | <p><b>Tsugi Da!</b><br/>気持ちの切りかえが早いとも、いえるね。</p>        | <p><b>Hi! Hi!</b><br/>目立ちたがり屋って言われています。</p>        | <p><b>Ja Jan</b><br/>積極的に自分を表現するのが得意ってこと。</p>               |
| <p><b>So wa</b><br/>お落ちつきがないってよく言われる...</p>     | <p><b>Run</b><br/>かぼちげんきとても活発で元気いっばいってこと。</p>               | <p>「自分のココは、あまり好きじゃない...」と、思っているところも、見方を変えると、すてきな長所に变身するよ!! 自分のもちあじを大切にすると、もっと、もっと自分を好きになれます。</p> <p>半分しかない ← 半分もある</p> <p>あなたは何どっち?</p> |  | <p><b>Kini Naru</b><br/>こま細かいことを、気にしすぎて言われるんだ。</p> | <p><b>Majime</b><br/>それだけ物事を、まじめに、深く、考えられるってことだね。</p>       |