

# ほけんだより 2月号

令和6年2月9日

佐敷小学校 保健室

2月の保健目標 **思いやりの心をもとう** (心の健康)

## リフレーミングでネガティブをポジティブに！



リフレーミングとは「見方を変える」ということです。今までネガティブに考えていたことをポジティブに考えて、自分や友達の良いところを見つけましょう。

こんな行動	リフレーミングすると…	こんな行動	リフレーミングすると…
あきっぽい	好奇心旺盛	せっかち	反応がすばやい
意見が言えない	協調性がある	口数が少ない	おだやか、聞き上手
いばる	自信がある	調子にのりやすい	雰囲気を明るくする
うるさい	明るい・活発・元気	つめたい	冷静・客観的
おとなしい	おだやか、話をよく聞く	生意気	自立心がある
おこりっぽい	感受性豊か、情熱的	涙もろい	人情味がある、感受性豊か
変わっている	味のある、個性的	のんき	マイペース
がんこ	意思が強い、信念がある	反抗的	自分の考えがハッキリしている
口がきつい	素直に伝えられる	プライドが高い	自分に自信がある
口下手な	言葉を選ぶのに慎重	まじめ	誠実で一生涯懸命、頼りになる
暗い	自分の心の世界を大切にしている	外面がいい	コミュニケーション力がある、社交的
こだわる	自分の考えを大切にしている	自立ちたがり	自己表現が豊か
断れない	相手の立場を尊重する	優柔不断	じっくり考える
しつこい	ねばり強い	わがまま	自己主張できる

## 言われてうれしい「ふわふわことば」

言われてうれしい言葉「ふわふわことば」を紹介します。

- 【あいさつ】 ・おはよう ・こんにちは ・おかえりなさい ・いただきます ・ごちそうさま
- 【受容】 ・みんないっしょだよ ・いっしょに〇〇しよう ・そだよね ・よくがんばったね
- 【励まし】 ・いいね ・うまいね ・応援しているよ ・がんばったね ・すばらしい  
・やるね～ ・やったね ・おつかれさま
- 【感謝】 ・ありがとう ・おかげで助かりました

佐敷小学校が「ふわふわことば」でいっぱいになるといいですね。

