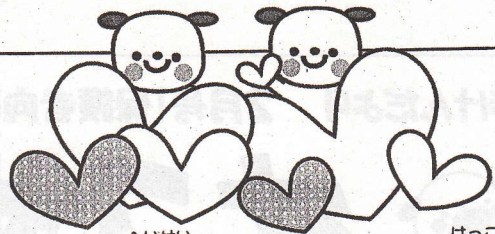




# おこやか



平成29年2月6日 発行  
尾張旭市立旭小学校 保健室【水野】

2月になり、きびしい寒さが続いています。旭小でもインフルエンザにかかる人が出てきました。インフルエンザが広がるのはあっという間です。自分のまわりの人がインフルエンザになったから…と急いでマスクをつけても、もうおそかった…なんてことも。自じららから、きちんと手てあらい・ううがいがいををしたり、ママスクスクをつつけたり、部ぶ屋やの空く気きを入いれかかえたりと、予よ防ぼうすることが大切たいせつです。

## \*リフレーミングについて知ろう\*

～自分のこんなところがいいや…！そう思っているあなたへ～

ものごとを、ちがう見方みかたで見みることを「リフレーミング」といいます。自分では「いやだな」「なおしたい」と思おもっているところも、他ほかの人ひとからはちがって見みえているかもしれません☆

① いばってる？

→ 自信じしんがある



② 変わっている？

→ 個性的こていせき



③ 気が弱い？

→ 相手あいてを大切たいせつにする



④ 怒りっぽい？

→ 情熱的じやうねつてき



⑤ 意見いけんが言いえない？

→ ゆずり合あう心こころがある



⑥ うるさい？

→ 明るあかるい、元げん気き



⑦ よく考かんがえない？

→ 行動こうどう的てき



⑧ まわりを気きにする？

→ 心こころくばりができる



## 「笑い」で病びょう気きをややっつけよう！

「笑わらう」ことことで、がんや病びょう気きにかかりにく

☆ くする「ナチュラルキラー細胞さいぼう」が活かつ発はつに働はたらくよようになるよ♪

- ♡ ストレス解かい消しょう
- ♡ 幸さいわい福ふく感かんアあッっス
- ♡ いたみか軽かろくなる
- ♡ 血ちの流ながれがよよくなる



## 手てあらいの仕し上あげ…

## ハンカチあをももち歩あるこう！



いつでも使つかえるよように、必かならずハンカチをポいケットけットとに入れておおこうね！