

# とほけんだより11月

春日井市立出川小学校 保健室

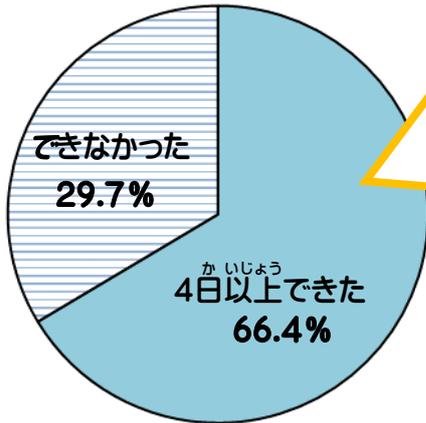
令和4年11月1日(火)

No. 9

11・12月の保健目標

朝ごはんをしっかりと食べよう

## あか・き・みどりの3色そろった朝ごはんを食べてきた



9月におこなった「おはようカード」の結果では、66.4%の人が3色そろった朝ごはんを食べてきていました。その中でも3年生が一番多く、78.1%の人ができていました。

緑の食べ物が足りていない人が多くいたので、これからの季節は、みかんや柿などのフルーツを食べたり、温かいスープを飲んだりしてみるといいと思います。



## うんちチェックをしよう!

「うんち」といえば「くさい」「きたない」などのイメージがありますが、実はうんちの形や色は、体が健康かどうかを知らせてくれる大切なメッセージなのです。

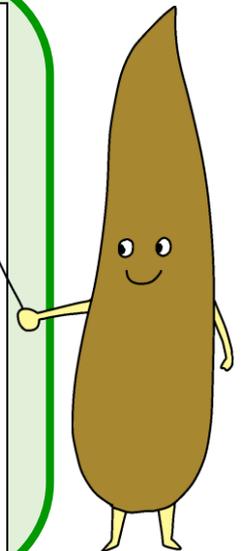
## 健康的な「バナナうんち」を出すには

### ① 食生活を見直す

うんちの質は食べ物で決まります。理想の「バナナうんち」を出すには、野菜や海そう、くだものなど食物せんいが多く入った食品や「善玉菌」が入ったヨーグルトや納豆などの食品を食べましょう。

### ② 運動をする

うんちをしっかりと出すためには、おなかの筋肉をきたえることが大切です。毎日の運動で少しずつきたえましょう。



# こころのけんこうコーナー

## ～学校保健委員会「自分のいいところ再発見！」～

10月17日(月)6時間目に、スクールカウンセラーの加納先生から「リフレーミング」について学び、自分のいいところについて考えました。

### 【加納先生のお話より】



同じ量の水を見ても、「まだ半分もある!」とポジティブに感じる人もいれば、「もう半分しかない…」とネガティブに感じる人もいます。

ものの見方をネガティブではなく、ポジティブにとらえられるように見方を変えていく方法を「リフレーミング」と言います。



自分では短所と感じていることも、場面や見方が変わると長所になります。

リフレーミングによって、自分や友だちのことをよく理解することができるようになり、自分に自信をつけることができます。

### 【4～6年生が考えたリフレーミング】

- あわてんぼう → すばやくぱっと動ける
- 泣き虫 → 心がやさしい
- 意見が言えない → 人の話に共感できる
- 怒りっぽい → 人に注意できる
- 一人ぼっち → 一人の時間をつくれる
- あきっぽい → いろんなことに挑戦する
- 断れない → 働き者・友だちを大切にしている
- しつこい → ねばり強い



### 【学校保健委員会の感想】

- ・ 自分のことはあまり好きではないけれど、リフレーミングしたら少し好きになりました。(4年)
- ・ 自分には悪いところよりも良いところがいっぱいあると思えました。(4年)
- ・ 友だちの短所も長所に変えて、その子と仲良くしたいと思えました。(5年)
- ・ 自分の短所をリフレーミングすることで、ポジティブ思考になるだけでなく、ストレスを軽減させることができること知り、リフレーミングの良さについてくわしく知ることができました。(6年)
- ・ 身体の健康だけでなく、心の健康も大切で、自分自身を尊重することが大事だと学びました。(6年)