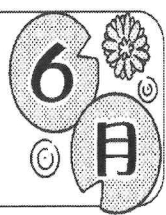


# ほけんだより



2020年6月1日  
東小学校  
ほけんしつ

新学期がスタートしました。新型コロナウイルス感染症による臨時休業により、長いお休みになってしまいましたが、みなさん元気にすごせましたか？  
学校でも、手洗い・うがい・せきエチケット・ソーシャルディスタンスに気をつけて、新しい学年も元気にがんばっていきましょう。

## ほけんしつの使い方

- ① けがをしたりしんどい時は担任の先生に伝え、緑色の「ほけんしつりょうカード」を書いてもらいましょう。
- ② ほけんしつに入る時は、ノックをして「しつれいします。」と言って入ります。
- ③ 学年・組・名前を言います。
- ④ 緑色の紙を、ほけんの先生にわたして、どうしたのか説明します。
- ⑤ ほけんしつから出る時は、「しつれいしました。」と言って部屋をでましょう。



運動場でけがをして、直接ほけんしつに行くとき  
→必ずお友達に、〇〇さんがほけんしつに行っている事を、担任の先生に伝えてもらいましょう。

体調が悪いとき  
→必ず、担任の先生か授業の先生に伝えてから来ましょう。

### ※守ってほしいこと※

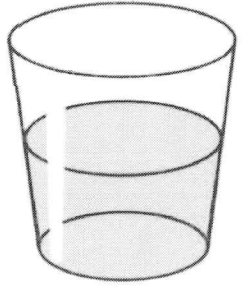
- ① ほけんしつの中では静かにしましょう。
- ② ほけんしつのもを勝手にさわりません。



## リフレーミングってなんだろう

リフレーミングとは  
これまでの見方とはちがう角度から物事を見ることをいいます。  
マイナスをプラスに見方を変えることで、心が強くなります。

(例) コップに飲み物が半分入っているときに、  
「半分しか入っていない」と思ったときと、  
「半分も入っている」と思ったときでは気持ちが変わってきます。



## リフレーミングしてみよう

★短所を長所に変えて、自分や友だちのいいところを見つけよう

学校が休みでつまらない	⇒	家での楽しみを見つけられる
友だちと遊べない	⇒	趣味を見つけられる
落ち着きがない	⇒	行動的だ
プライドが高い	⇒	自分に自信がある
なかなか決められない	⇒	しんちょうだ
あきっぽい	⇒	好奇心でいっぱい

## ◎ソーシャルディスタンスとは??

ソーシャルディスタンスは日本語で「社会的距離」といいます。  
日常生活で必要な距離を保ちながら、感染を広げないために、  
「2メートルの距離を保とう」とされています。

