



令和8年3月18日
美杉小保健室No.20

ねんせい
6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます！



あす
明日はいよいよ卒業式です。在校生のみなさんは、6年生に優しくしてもらったり、いろいろなことを教えてもらったりと、たくさんの思い出がありますね。みんなで最高の卒業式にしましょう！

み 見かたをカエル リフレーミング



4月からはみんな新しい環境になりますね。時には何か困ったことが起こったり、悲しい気持ちになったりする時があるかもしれません。そんな時、下に紹介する「リフレーミング」が役立ちます。「リフレーミング」とは、一見ネガティブ（否定的、消極的）に見えることを、ポジティブ（肯定的、積極的）な考え方に換えることです。例えば、のどがかわいた時に「コップに水が半分入っている」という状況を「もう半分しかない」と考えるか、「まだ半分ある」と考えるかでは、ずいぶん違いますね。柔軟な考え方で、物事を前向きに考えられるといいですね。悩みは一人でかかえこまず、周りの人に相談しましょう。きっと誰かが応援してくれますよ😊

リフレーミング前 	リフレーミング後 
がんこ →	意思が強い
うるさい →	元気がいい
空気が読めない →	動じない
おこりっぽい →	情熱的
目立たない →	協調性がある
いいかげん →	おおらか
せっかち →	行動が早い
おちつきがない →	こまめに動く

ねんせいたいかん
3/2 (5・6年生体幹トレーニング)



ほけんきゅうしよくいんかい
保健給食委員会のメンバーが
トレーナーになってくれました



ねんせいほけん 6年生保健 (保健師さんに骨密度測定をしてもらい、運動指導士
さんに骨が強くなる運動を教えてもらいました)

