

# すくすく



No. 5 平成30年9月10日(月)

夏休みが終わり、2学期が始まりました。学校の生活リズムには慣れましたか。これからも、まだまだ暑い日が続きます。自分の生活リズムを見直して、規則正しい生活を心がけ、元気に学校にこ来られるようにしましょう。

あてはまるところに○をつけよう。めざせ5点満点!

## ～心と体の元氣度をチェックしよう～

朝、すっきりめざめる  
ことができた!



朝ごはんをしっかり食べた!



体を動かしている!



夜は、9時まで(高学年は10時まで。それより早くてもよい。)に、ふとんに入っている!



学校に来るのが楽しい!



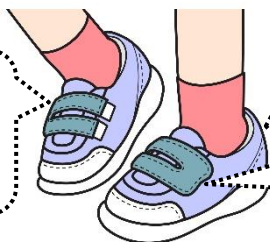
★ほく・わたしの元氣度はスバリ…

てん  
点!

## 自分の足に合った“くつ”を選ぼう。

くつには、足を守り支える、という大きな役割があります。自分の足に合ったくつかどうか、今一度確認してみましょう。

① ベルトやひもなどで、足がしっかり支えられているかな?



② かかとの部分がしっかりしているかな?

③ 指が動かせるちょうどよい余裕があるかな?

★9月の保健目標★

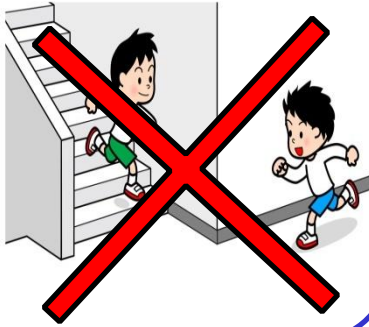
# けがに気をつけよう。

安全に生活するための“3つの約束”

あなたは守れているかな？

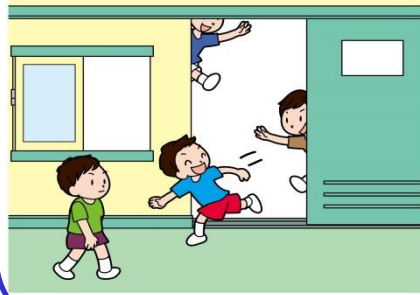
その1

教室やろう下は歩く。



その2

まわりをよく見て行動する。



その3

ふざけない。



身体測定の際に、こんな話をしました。

## 「ふわふわ言葉を伝え合おう」

ふわふわ言葉って？

「おはよう」「ありがとう」「すごいね」  
 「いっしょに遊ぼう」「だいじょうぶ？」  
 「またね」「ファイト！」  
 かけられると、うれしい、  
 楽しい、ほっとする、元気が  
 出る、そんな言葉。



その  
反対が…

ちくちく言葉

「うざい」「きもい」「むかつく」  
 「意味分からない」  
 言われると、悲しくなる、  
 イラっとする、怒れる、  
 やる気がなくなる…  
 そんな言葉。



人に優しい言葉をかけると、自分もあたたかい気持ちになったり、傷つく言葉を言われると悲しくなったりするのは、脳が言葉の影響を受けて、その“言葉の状況”をつくらうとして、心と体に影響するからです。これは、科学的にも明らかになっています。

つまり、「楽しいね」と話しかければ、自分も相手も楽しい気持ちになるし、「しんどいなあ…」と言えば、自分も聞いた相手も、気分が重くなってくるのです。言葉の力は大きいね。

ふわふわ言葉を伝え合って、中部小を笑顔いっぱいにしてよう！