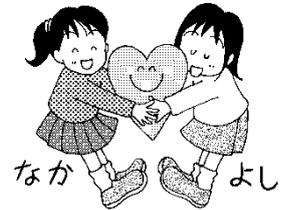
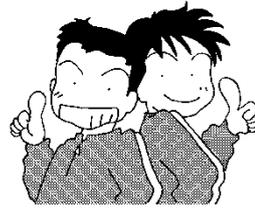




ほけんだより 2月

こころ けんこう
心の健康についてかんがえよう！



ことば ちから 言葉には力がある！

「うざい」「きもい」「ばか」「きえろ」「むかつく」……。これらは心にグサリとささるトゲトゲした言葉で、人から言われたら悲しくなったり、深く傷ついたりします。反対に、「ありがとう」「だいじょうぶ？」「がんばったね」「上手だね」などは、言われると心がほんわかと温かくなりますね。このように言葉には、たった一言でも人を嫌な気分させたり、逆にとても幸せな気持ちにさせたりする「力」があります。だからこそ、その使い方には気をつけたいですね。自分が言われたらうれしい言葉をたくさん使うようにしましょう。



気持ちのよいあいさつ、できますか？



けんかしても、自分の気持ちを言葉でつたえよう！

「ごめんね」「仲直りしよう」「おはよう！」…自分から言って仲直りしよう!!

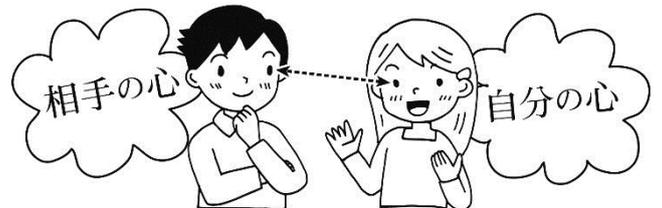
ちいき げんき 地域のひとにも元気なあいさつをしましょう！

いっせいげこう とき きょうとうせんせい はなし
一斉下校の時に、教頭先生から話がありました。

おぼえていますか？

ちいき しょう こども
地域の方から、「中部小の子供たちがあいさつしてくれて、とても元気をもらった。うれしかった。」とお話があったそうです。

みんなの元気なあいさつは、地域のひとたちに、「元気になる」「幸せな気持ちになる」力を持っています。お世話になっている地域の方に、元気いっぱいあいさつをしましょう。



目を見てコミュニケーション

☆あいさつや話すときは、相手の目を見てしっかりと声を出して伝えましょう。
(みんなは、できているかな?)

わすれそうな…ありがとうチャンス!!

こころ なか きも こえ だ つた
 心 の中では「ありがとう」の気持ちがあっても、声に出して「ありがとう」と伝えなければ、
 あいて ひと つた ばめん ほけん
 相手の人には伝わりません。そうしたありがとうの場面を「ありがとうチャンス」として、保健
 いいんかい かんが
 委員会で考えてみました。

- **放課のとき** • • ながなわ まわ 長縄を回してくれてありがとう。
 ほん 本をせいとんしてくれてありがとう。
- **授業中のとき** • • じゅぎょうちゆう プリントを配ってくれてありがとう。
 もんだい まるつけ 問題の○付けをしてくれてありがとう。
- **給食のとき** • • きゅうしょく じゅんび コップを準備してくれてありがとう。
 つくえ 机をふいてくれてありがとう。
- **そうじのとき** • • つくえ はこ 机・いすを運んでくれてありがとう。
 かたづ ゴミをいっしょに片付けてくれてありがとう
- **家にいるとき** • • いえ つく ごはんを作ってくれてありがとう。
 せんたく をしてくれてありがとう。



ほけん いいん かんが ちゃんす ほけんしつまえ けいじ
 保健委員で考えた「ありがとうチャンス」を保健室前に掲示しました。

まだまだたくさんあると思うので、みんなも「ありがとうチャンス」を見つけて、
 ことば
 はずかしがらずに、「ありがとう」と言葉でつたえましょう。

おてつたいをしよう!!

て つた こころ けんこう
 ※お手伝いは、心の健康に

こうか
 とてもよい効果があります。

かぞく いちいん
 家族の一員として、

て つた
 お手伝いをすることは

たいせつ
 とても大切なことですよ。

ねんせい せんたく
 4・5・6年生に、洗濯せつけん

あら かと
 「うわばきの洗い方」パンフレットを

はいふ しゅうまつ あら
 配付しました。ぜひ週末、うわばき洗いにチャレンジしてみてください。(イラスト: スポーツインフォマジャパン)

