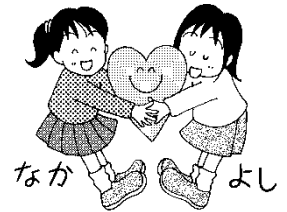
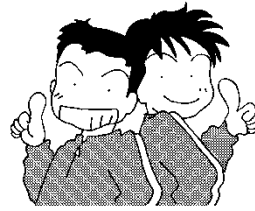




# ほけんだより 2月

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!!

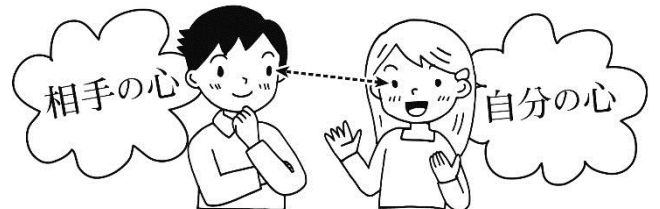
## ちいき げんき 地域のひとにも元気なあいさつをしましょう！

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。

げんき ちいき ひと  
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

はな あいて め み  
☆あいさつや話すときは、相手の目を見て

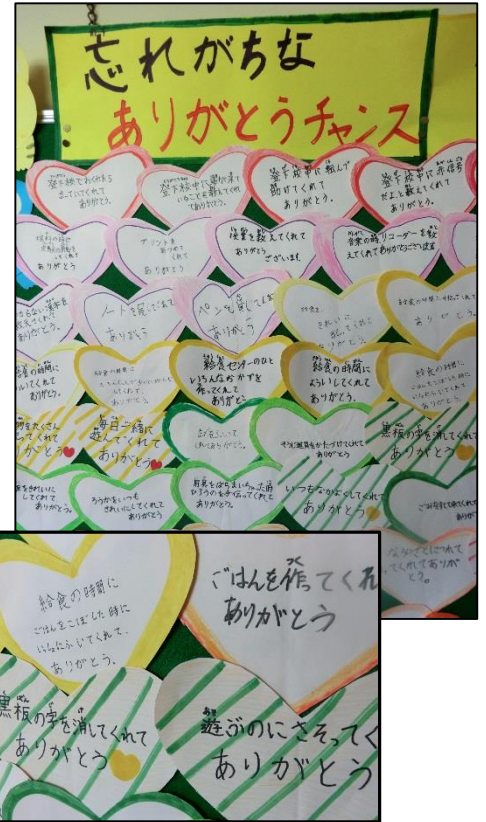
こえ だ つた  
しっかりと声を出して伝えましょう。

(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 ごみ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 つだ 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 つだ  
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、洗濯せっけんと

あら かつ  
「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)

