



ゆき ふり、たの しく ゆきあそ びが できますね。まだ さむい ひ が つづくので、あたた かい しょくじ、あたた かい かつこう をして すご しましょう。
そして、この 学年も あと少し。 勉強 や 友達、一つ一つを 大切に すご して いきましょう。



つらい…
しもやけ
対策方法 は?



防寒具を身につける
からだを 冷えから 守り、
血液の 流れを 保てます。

濡れたままにしない
しめた 手袋や 靴下は
取り 替えま しょう。

湯船にしっかりと 浸かる
ぬるめのお湯に ゆっくり
浸かり しょう。

きゅうくつな靴は 履かない
足の 血行が 悪く ならない
靴を 選びま しょう。

寒さを防ぎ、血液の流れをよくすることがしもやけ対策のカギです。



鬼を福の神に変身させよう!

自分の心に住んでいる鬼も、見方を変えると本当は福の神かもしれないよ。

たとえば…

自分の中の鬼



気持ちを はっきり 言える 神



行動 すばや い 神



誰とでも 仲良 し 神



自分の中の福の神



からだ ところ
♡ 体もぽかぽか、心もぽかぽか♡

ことば
あたたかい言葉をかけられると
心もポカポカになるね



みなさん、普段どんな言葉遣いをしていますか？
誰かに何かを伝える時、言葉はとても大切です。あたたかい言葉をかけられると、きっと嬉しい気持ちになるはずですよ。誰かに言葉をかけてもらうのを待つのではなく、まずは自分からあたたかい言葉をかけましょう。そうすると、自分のもとにあたたかい言葉と笑顔が集まってきますよ♪

言い慣れていない人という人は、まず自分自身に声をかけてみましょう。

朝でも夜寝る前でも、自分の良いところや頑張ったところをほめてみましょう。

きっと自然に言えるようになるよ♪

話すことは、心をつなぐこと



友だちとスマホでばかりやりとりしていませんか？ 顔を見て直接話すことには、文字だけのやりとりにはない、メリットがたくさんあります。

直接話すメリット

- 表情や声のトーンなどがわかる
表情や声、沈黙の長さなどで、言葉とは別の気持ちにも気づけます
- 誤解が生まれにくい
すぐに質問でき、相手の反応を見て話せるので、行き違いが減ります
- 信頼関係が深まる
「ちゃんと向き合ってくれる」という安心感が、絆を強くします

スマホを置いて、顔を合わせて話してみませんか？
文字だけでは知ることのできなかつたお互いの「本当の想い」に気づけるかもしれませんよ。



☆ 風邪、ケガ予防のポスターを作りました！

保健委員会のみなさんが風邪予防やケガ予防のポスターを作ってくれました。手洗い場やぶつかりやすい曲がり角に掲示しています。豆知識も書いてありますよ♪

