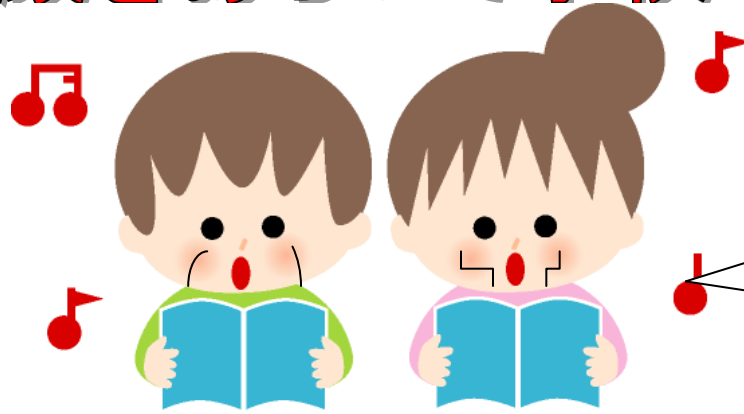


けんこうのたまたまほこ

その11 町野小 H27. 1. 8

低学年は保護者の方と一緒に読みましょう

顔をあらって学校へききましょう。



あれ~~よだれが。めやにがたくさんついている子がいます。朝、かおをあらってこなかったという子どもがいます。

ねむい顔押し、そして涙のあとをつけて、学校へ来る子がいます。眠くてならなくても、冷たい水で顔をあらうと、不思議と目が覚めてしまいます。昨日の疲れをリセットして元気に学校へきてほしいなと思います。体内リズムは25時間で、1日は24時間です。そのために1時間ずつ体の時間はずれてきます。朝、リセットしないと1日1日ずれが大きくなってきてしまいます。

洗顔は水で10回ほど洗うと、寝ている間に付いた油分がきれいに流せ落とせます。ぜひ、冷たい水であらってみてください。



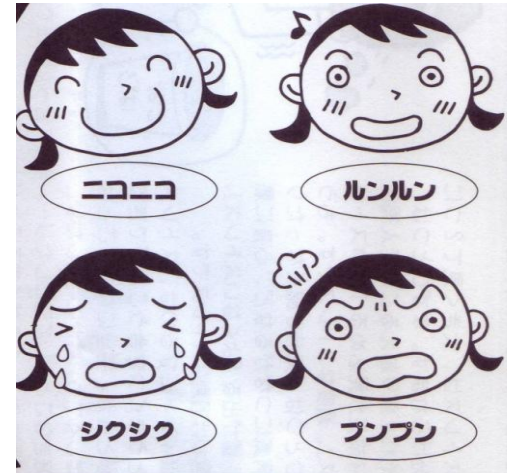
習慣にする
勇気をもって
慣れる
気持ちよさを知る
さわやかさを知る

がんばれ



あなたの心は元気ですか？

自分の気持ちを誰かに話をしてみましょう。



「自分の気持ちって、どうあらわせばいいのかわからない」「話すのはちょっとむずかしいかも」そう思ったときは、こんな方法があります。自分の気持ちに近いイラストや写真で、表現してみたり(心の元気度のように)「ニコニコ」「ブンブン」など、わかりやすい一言にしてみたり……。あなたの気持ちを相手に伝えることを、無理をせず、できるようにしていけるといいですね。

考えようことばのチカラ

自分のやったことがほめられる、しんどいときにわかってもらえることがあると、うれしかったり、少しらくになったりします。反対にけなされる、冷たいことや、いやなことを言われるとはらがたったり、さらに落ち込んだりします。こんなふうに、ことばには人の理解をこえるような不思議なチカラがあります。私たちが普通に使っていることばはおたがいの行動や考え方に大きく影響しています。

メールやLINEなどでコミュニケーションにも新しい形が生まれてきました。しかし「ことばのやりとり」という形は変わりません。「自分がこう言ったら、相手はどう思うかな？」とちょっと立ち止まって相手のことを考えることを心がけてほしいなと思います。

ちょっと考えてみよう

