

ほけんだより 3月

令和3年3月1日(月)
丹波小学校 保健室

春らしく温かい気温になってきました。学校がお休みになったことから始まった今年、たくさんのご事をがまんした1年でしたね。みなさん一人一人が、本当によくがんばってくれました。ありがとうございます。ていねいな手あらいや毎日のマスク着用など、感染症にかからないように努力したことを1つでも思いっく人は、自分で自分にはなまる🌸をあげてください。春休みも元気にすごしてくださいね。

この1年間、心身の健康に気をつけて生活できましたか？

チェックしてみよう！

バランスのよい食事を心がけることができた



ちょうどいい運動をして体力をたもてた



きそく正しい生活ですいみんも充分とれた



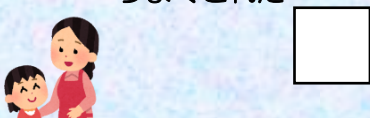
えいせい的な生活を心がけることができた



ストレスと上手にむきあうことができた



家族・友人・先生と…コミュニケーションがうまくとれた



つながりは「ふわふわことば」で！

いままで「あたりまえ」にできていたことができなくなったとき、「大切だったんだな」と感じることはありませんか？この1年、コロナによってできないことがたくさんあり、会えないからこそ「ことばによるつながり」の大切さをつくづく感じました。

みなさんは、「ふわふわことば」と「ちくちくことば」の2つを聞いたことはありますか？「ふわふわことば」は、相手の心をあたためることばのことをいい、「ちくちくことば」は、相手をいやな気持ちにしてしまうことばのことをいいます。

ふわふわことばで話しをしているつもりでも、相手によってはちくちくことばに感じてしまうことも…。感じかたは人それぞれです。しかし、ちくちくことばを意識して話しをしている人なんて、いないのではないのでしょうか。「ちくちくことばを言われた！」と感じたときは、もう一度相手のことばの意味を考えてみるのもいいかもしれません。



私たちには「ことば」があります。ことばがあるからつながることができます。だからこそ、ことばは優しくあたたかいものにしたいですね。次の学年になっても、みなさんがふわふわことばとともにすごせますように。

* 3月の「スクールカウンセラー(松本先生)」「ほっとサポート(長田先生)」来校日のお知らせ *

松本先生 3月4日(木) ① 10:00~10:50 ② 11:00~11:50 ③ 12:00~12:50

長田先生 3月5日(金) 3月15日(月) ① 10:00~10:50 ② 11:00~11:50 ③ 13:00~13:50 ④ 14:00~14:50

予約をしたい場合は、担任の先生または、養護教諭まで連絡をお願いします。

気晴しに相談ください



保健室からの
お知らせ

今月の保健目標は

1年の健康をふいかえろう