

ほけんたより2月

令和5年2月1日
東郷学園保健室



2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。笑顔はそれだけで、
体の免疫力がアップしたり、リラックス効果があったりと、健康のためにも大切です。お互いが笑顔
になれるような言葉づかいも意識したいですね。

やさしさビンゴ

いつもの自分を振り返って、
○をつけてみましょう

<p>ありがとう 感謝の気持ちを伝えている</p>	<p>友達のいい所を見つけられる</p>	<p>言葉づかいに気を付けている</p>
<p>困っている人に親切にできる</p>	<p>自分から元々よくあいさつしている</p>	<p>相手の気持ちを考えられる</p>
<p>話を聞くと相手を見ている</p>	<p>自分のいい所を見つけられる</p>	<p>素直に謝ることができる</p>

「ヤバイ」はヤバイ!?

- おいしい
 - 感動した
 - こわい
 - 緊張する
 - ひどい
 - カッコいい
 - おもしろい
 - 間違った
- これ全部「ヤバイ」で表していませんか?

一言で気持ちを表現できるのでよく使っている人もいるかもしれませんが、言われた相手にはきちんと伝わっていないかもしれません。



お互いが、気持ちよく話せる言葉づかいを考えてみませんか。

こころの鬼を追い払おう

2月3日は節分。鬼は外! 福は内! と豆をまいて、1年の幸福を願う日です。

この「鬼」は「目に見えない怖いもの」を表します。さて、あなたの中にある「鬼」は何ですか?

- 失敗するんじゃないかな
- 自分のことが嫌い
- 怒られたらどうしよう

怖いものは心の中にすみつき、あなたを後ろ向きな気持ちにさせてしまうことがあります。

そんなあなたは、自分を褒めることを習慣にしてはどうでしょうか? 1日の終わりに「今日もいっぱい頑張った」と自分を褒めてあげてください。

さあ、言葉の「豆」をまいて、心の鬼を追い払いましょう!!

