れいわ ねん がつみっか かいふしょうがっこう 令和5年2月3日 海部小学校

2月4日は立春です。暦の上では冬から春に季節が変わりますが、まだまだ 寒い日が続きます。睡眠と栄養をしっかりとり,暖かい服装をして,風邪にかか らないようにしましょう。





友達とどう付き合ってよいかわからないと、 経 んでいませんか。実は、そう悩む人は少なくあり ません。「あの人は付き合い上手でいいなあ」と 思っていても、意外に本人は悩んでいることもあ ります。炭鷺と楽しくなごやかに付き合いたいな ら、こんなことを意識してみませんか。

- ●頭から否定せずに、相手の話を聞く
- ●人の悪口を言わない
- ●真栄や意地を張らない

ただし、相手を気遣うあまり、いつも自分が我 慢する必要はありません。友達の数が多ければ多 いほどいいわけでもありません。よい友情は、ゆっ くり育つもの。焦らなくても大丈夫ですよ。



感謝の気持ちを 伝えている

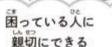


た 友だちのいいところを 見つけられる



言葉づかいに 気をつけている







元気よく あいさつをしている



相手の気持ちを 考えられる



相手のほうを見て 話を聞いている



声の大きさに気をつけて あいさつしている



素直に 謝ることができる



寒い白が続きますね。からだがちぢこまると、何となくこころも **量たい…そんなふうに感じることはありませんか? わたしたちの** からだとこころには、強いつながりがあります。からだの調子がよ くないと気分がおちこんでしまうように、なやみごとがあると頭や お腹が痛くなったりすることもあるのです。

•ストレスのしくみとは?

わたしたちのこころは、生活の中でうれしいこと・悲しいこと

などのさまざまなしげきを受けて変化しま す。このしげきを「ストレッサー」、変化 を「ストレス茂成」といいます。たとえば、 おこられてイヤな気分になる、落ちこむ… こうしたことが積み重なると、イライラし て物や人にあたる、やる気がなくなるなど、 さまざまなえいきょうが出てしまいます。



ストレスをためないためには?

- 好きなことをする (音楽をきく、本を読むなど)
- ·からだを休める (早く寝る、おふろにゆっくり入るなど)
- ・发だちやおうちの人、発生に賴談する



ストレスは誰にでもあるものだからこそ、うまくつき合っていく ことが大切です。いろいろためして、軽くする方法を見つけると生 活しやすくなりますよ。



いつもの自分を振り返