



七林小学校  
保健室  
令和5年2月9日

立春（2月4日）を過ぎると、暦の上ではもう春です。とはいえ、実際にはまだまだ寒さが続きます。寒い時期にかりやすい感染症には、引き続き気をつけましょう。手洗い、すいみん、運動、食事などに気を配り、予防に努めるとともに、体調が悪くなったときは、ゆっくりと休みましょう。

2月の保健目標

◆こころの健康について考えよう

ありがとう すこいね!

どっか行け! のろま

## ふわふわことばとちくちくことば

あることばを言われただけで、うれしい気持ちになったり、かなしい気持ちになったりします。「ことば」ひとつで、友だちを傷つけることも、助けることもできるのです。



言われてうれしいことばを「ふわふわことば」、言われてかなしいことばを「ちくちくことば」としたら、あなたのまわりには、どちらのことばが多いでしょう。「ちくちくことば」ばかり言われたら、心の元気がなくなってしまいます。



### どんなことばがふわふわ?ちくちく?



みなさんがいつも使っていることばは、「ふわふわことば」「ちくちくことば」のどちらでしょう? 自分が言われたらどんな気持ちになるかを考えると、わかりやすいですよ。「ふわふわことば」をいくつか紹介します。ほかにもどんなことばがあるか、さがしてみましよう。

#### <称賛・励まし>

- ・ありがとう
- ・あきらめないで
- ・いいね
- ・うまいね
- ・応援しているよ
- ・がんばったね
- ・期待しているよ
- ・金メダルだね
- ・すばらしい
- ・まかせたぞ
- ・やるね～
- ・どんまい
- ・やったね
- ・おつかれさま



#### <挨拶>

- ・おはよう
- ・こんにちは
- ・おかえりなさい
- ・いただきます
- ・ごちそうさま
- ・どういたしまして



#### <受容>

- ・みんな一緒だよ
- ・賛成!
- ・そうだよ
- ・やさしいね
- ・一緒に～～しよう
- ・よくがんばったね
- ・相談にのるよ



「ふわふわことば」を使って友だちとすごせば、楽しい学校生活を送ることができるはずですよ。

学校が「ふわふわことば」でいっぱいになるといいですね。



<感謝> ・ありがとう ・サンキュー ・感謝しているよ ・お世話になりました