

2月の保健室前の掲示は『ぼかぼか言葉』です。友だちから「ありがとう」「やさしいね～」「だいじょうぶ？」など言われると、言われた人はところが『ぼかぼか』して、あたたかくなりますね。言った人も気持ちがよくなりますね。豊松小学校を更に『ぼかぼか言葉』をいっぱい届けられる学校にしていきたいと思いますね！

みんなの「心」の調子はどうですか？

寒い日が続きますね。からだがちぢこまると、何となくこころも重たい…そんなふうを感じることはありませんか？わたしたちのからだところには、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。

心のかぜにも気をつけて



心のかぜの原因

- ・友だちとケンカをした
- ・家族とケンカをした
- ・なやみごとがある
- ・うまく気持ちを伝えられない
- ・習いごとや勉強でいそがしいなど…

心のかぜの症状

- ・食欲がない
- ・なかなか眠れない
- ・体がだるい
- ・朝スッキリ起きれない
- ・お腹や頭がいたいなど…

心のかぜの治し方

- ・だれかに話をする
- ・お風呂に入る
- ・「楽しい」と思うことをする！
- ・のんびりする時間をつくるなど…

しってるかな？笑いのパワー



ストレスが軽くなる

たくさん笑って腹筋がきたえられる

気持ちがあかるくなる

記憶力がよくなる

幸せなきもちになる

みなさんは笑うときは、どんなときですか？家族や友だちと話しているとき、テレビや動画を見ているとき、うれしいことがあったとき…たくさんありますよね。おなかのそこから笑うと、なんだか心も体も元気になった感じがしませんか？「笑い」は体にとってとても良い影響を与えます。



「だいじょうぶ？」って言うよ。



こんな時は？
ごめんって言うよ。

♡ あったかハートだいさくせん！ ♡

3学期は「周りの人に対して温かい心で接する」を目標として、【あったかハートだいさくせん】を児童会中心に行っています。友だちに、親切にした事・された事をハートに書いて、ハートを一杯にしていきます！！

児童玄関に大きなハート！
たくさん「親切」なことが集まるかな



もう沢山の「親切」が集まっています！

