



令和5年2月1日
長崎市立戸町中学校
保健室

立秋(2月4日)を過ぎると、暦の上ではもう春です。とはいえ、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ、風邪の予防にもまだまだ気がぬけません。引き続き手洗い、うがい、消毒、睡眠、栄養などに心を配り、予防に努めるとともに、万一かかってしまったら早く治すようにしましょう。体調管理をしっかり行って元気に過ごしましょう。



心の健康について考えよう

言われてうれしい「ふわふわことば」

言われてうれしい言葉「ふわふわことば」を探してみると、たくさんの言葉がありました。「挨拶」「称賛・励まし」「受容」「感謝」の言葉を紹介します。

<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!
- ・そうだよね ・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



<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



<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

自分が言われてうれしいことばが「ふわふわことば」です。
たくさん「ふわふわことば」が言えるといいですね。

友だちだから・・・ 友だち同士のマナーを考えよう

挨拶をするよ



約束をするよ



話をするときには
きちんと相手を見るよ



悪いと思ったら
謝るよ



悲しんでいる
友だちに声を
かけるよ



友だちって何? 一度、考えてみては?

- *気の合わない子は無視していいの?
- *メールの返事が遅れたら悪口を言われた。それでも友だち?
- *仲の良かった友だちが最近冷たい。どうして?
- *悪いことでも付き合うべきなの?
- *友だちはたくさんいる方がいいの?



生徒・保護者の皆さんへ

1月12日時点で学校から感染症対応についてのお願いのお願いを出しています。生徒本人・ご家族に風邪症状・発熱があった場合、必ず自宅で様子をみるようにしてください。その後受診をお願いいたします。