



栄南小学校  
令和5年2月

# ほけんだより 2月

## 自分の気持ち 相手の気持ち どっちも大事

自分のことをほめられるとうれしかったり、しんどいときにわかってもらえると少し楽になります。逆にけなされたり、冷たいことを言われると、腹が立ったり、さらに落ちこんだりしますね。私たちが使う言葉は、相手と自分、お互いの行動や考え方に大きな影響をあたえることがあります。

メールやSNSなど、人と人のコミュニケーションにも次々と新しい形が生まれてきました。それでも、「言葉のやりとり」という基本的なところは変わりません。「自分がこう言ったらどう思うかな?」「この言葉は、本当に自分が伝えたいことかな?」と、ちょっと立ち止まって相手や自分のことを考える…。

普段の生活で、そんなことを心がけていきたいものです。

そうすることで、みんなが楽しく学校生活を送れるのではないかなと思います。



## そうじをして 心をととのえよう

ものをていねいにあつかったり、部屋をきれいにせいとんしたりすることで、心が整い、からだの体幹(姿勢)も、整うのだそうです。

そうじのポイントをのせておきますので、参考にしてそうじに取り組んでくださいね!



### ホウキのつかいかた



### ホウキのつかいかた

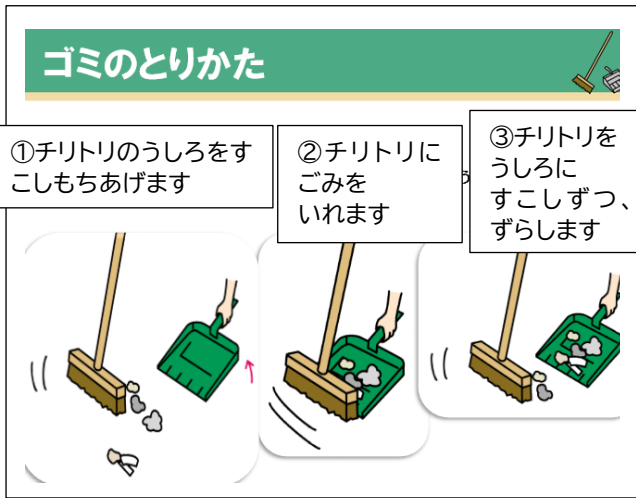
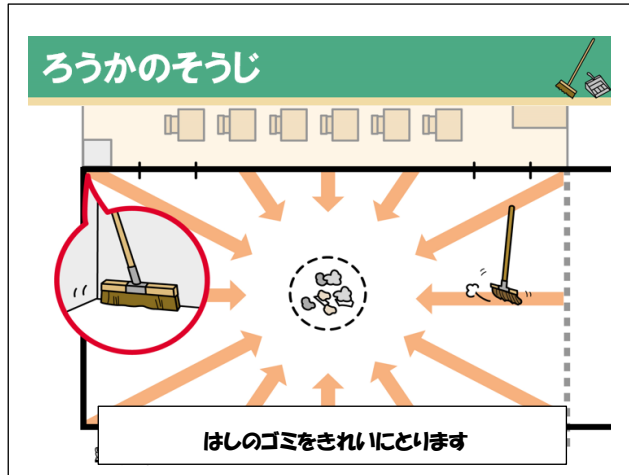
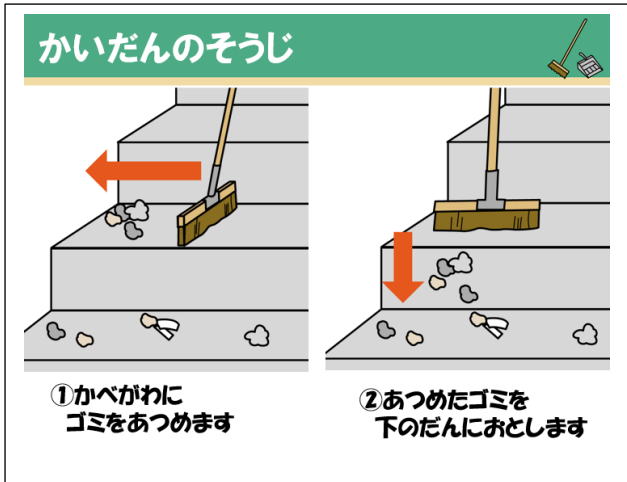


### ぞうきんのたたみかた



### ぞうきんのしぼりかた

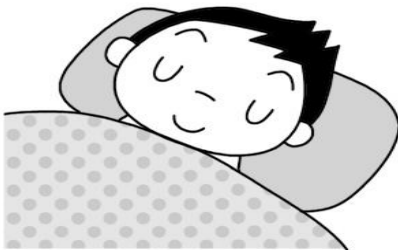




まだまだ寒い日が続きますが、体調をととのえて、元気にすごしましょう。

## かぜをひいたときの3原則

その1 安静



ムリをせず、すいみんを  
十分とるようにしよう。

その2 保温



汗でしめった下着は  
冷えのもと！ こまめに  
取りかえよう。

その3 栄養



消化のよい、あたたかい  
ものをとろう。水分補給  
も忘れずに。