



八代支援学校
保健室
R8.2.5

2月4日は「立春」といい、^{ふゆ}冬が^お終わり^{はる}春が始まる日とされていますが、^{さむ}まだまだ^ひ寒い日が続いて
いますね。県内のインフルエンザ^{けんない}報告数は増加しており、引き続き注意が必要です。^{ちやくよう}手洗い・^{かんせんたいさく}うがいの^{おこな}マスク着用などの感染対策を行いながら^す過ごしましょう。



『ニコニコ(2)(5)』の語呂から「^{えがお}笑顔の日」
とされています。

^{けんこう}健康のためにも「^{えがお}笑顔」はとても大切です。



^{めんえきりよく}免疫力が^あ上がる



^{きおくりよく}記憶力が^あ上がる



ストレスがやわらぐ



コミュニケーションが
スムーズになる



^{こうふく}幸福を^{かん}感じる

^{わら}笑っているあなたを^み見た
^{まわ}周りの人も^{ひと}きっと^{えがお}笑顔に
なりますよ。



「ふわふわ言葉」と「ちくちく言葉」

人を元気にする言葉(ふわふわ言葉)と嫌な気持ちにさせる言葉(ちくちく言葉)があります。

相手を傷つけずに、自分の気持ちを伝える力となるのが「ふわふわ言葉」です。

相手がうれしくなるような言葉をたくさん使えるようになりたいですね。

うるさい

ばか

あっちいって

はやくして

きらい

ありがとう

いいね!

だいじょうぶ?

がんばって

すてきだね

言われたら
いやだなあ...



ちくちくおに



ふわふわおに

言われたら
うれしいな♪

話すことは、心をつなぐこと



友だちとスマホでばかりやりとりしていませんか? 顔を見て直接話すことには、文字だけのやりとりにはない、メリットがたくさんあります。

直接話すメリット

表情や声のトーンなどがわかる

表情や声、沈黙の長さなどで、言葉とは別の気持ちにも気づけます

誤解が生まれにくい

すぐに質問でき、相手の反応を見て話せるので、行き違いが減ります

信頼関係が深まる

「ちゃんと向き合ってくれる」という安心感が、絆を強くします

スマホを置いて、顔を合わせて話してみませんか? 文字だけでは知ることのできなかったお互いの「本当の想い」に気づけるかもしれませんよ。

