



八代支援学校
保健室
R8.2.5

2月4日は「立春」といい、冬が終わり春が始まる日とされていますが、まだまだ寒い日が続いていますね。県内のインフルエンザ報告数は増加しており、引き続き注意が必要です。手洗い・うがい・マスク着用などの感染対策を行なながら過ごしましょう。



『ニコニコ(2)(5)』の語呂から「笑顔の日」とされています。
健康のためにも「笑顔」はとても大切です。



免疫力が上がる



記憶力が上がる



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



幸福を感じる

笑っているあなたを見た
周りの人もきっと笑顔に
なりますよ。

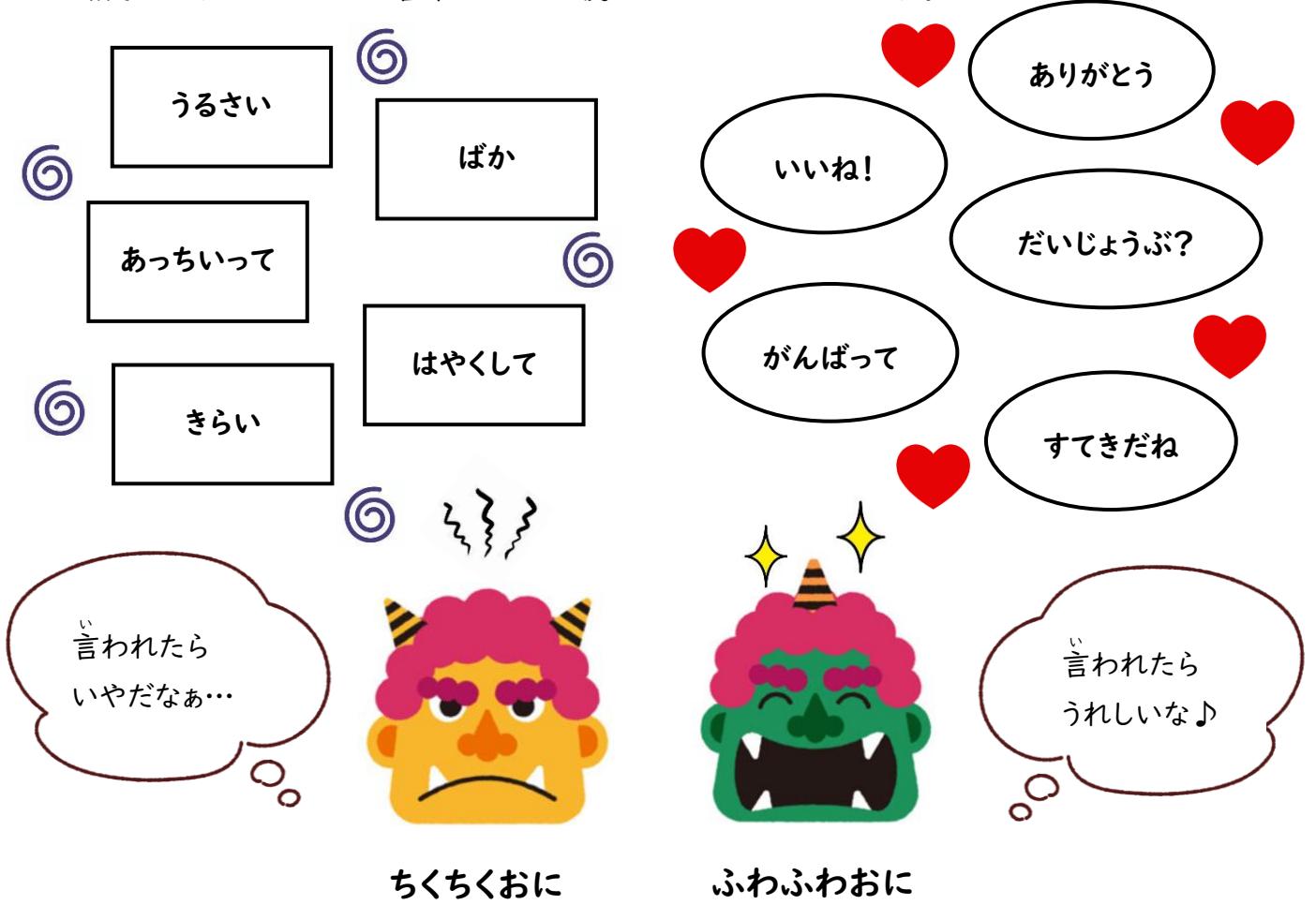


「ふわふわ言葉」と「ちくちく言葉」

ひと げんき ことば ことば いや き も ことば ことば ひとを元気にする言葉(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。



「話す」ことは、心をつなぐこと



とも
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
はな 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。

直接話すメリツ

ひょうじょう こえ 表情や声のトーンなどがわかる

ごかい う 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

お かお あ はな
スマホを置いて、顔を合わせて話してみませんか？
もじ し たが ほん
文字だけでは知ることのできなかつたお互いの「本
とう おも き
当の想い」に気づけるかもしれませんよ。

