

花粉症の季節がやってきました...

立春をすぎ、先週は3月のようなホカホカ陽気でしたが、今週になって真冬の寒さに逆戻り。鼻風邪をひいている人や喉の痛みからマスクをしている人が多くなっています。しかし、そんな校内で「風邪でマスクをしているの？」と聞くと「いいえ。花粉症です。」と答える人もでてきました。今年は環境省の発表によると例年より多く、昨年の春と比べるとかなり多い量の花粉が飛ぶそうです。たて続けにでるくしゃみや止まらない鼻水はつらいものです。しっかりと準備をして、できる限り症状が少ないようにしたいものですね。

参考HP：環境省 報道発表資料 <http://www.env.go.jp/press/100265.html>

みなと赤十字病院 アレルギセンターHP 花粉 花粉 気象ネットウイング

<http://www.yokohama-allergy.org/index.html>



かんがえよう、コミュニケーション ～言葉の千かた～

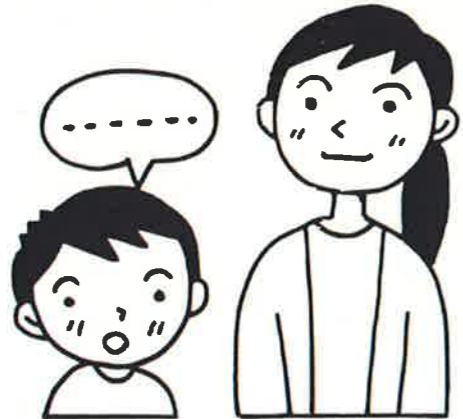
自分のやったことをほめられたり、しんどいときに気持ちをわかってもらったりすると、うれしかったり、少し楽になったりします。逆にけなされたり、冷たいことを言われたりすると、腹がたったり、さらに落ち込んだりしますね。かつて、言葉には人間の理解をこえるような不思議な力があると信じられていた...そんな話を聞いたことがあるかもしれません。不思議な力が本当にあるのかどうかは、わかりませんが、私たちがいつもの生活の中で話している言葉は、お互いの行動や考え方に大きな影響を与えることがあります。

最近、メールやLINEなどのSNSなどを小学生も使うようになって、人と人のコミュニケーションにも次々に新しい形が生まれてきています。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(送ったら)、どう思うかな?」と、ちょっと立ち止まって相手のことを考える...そんなことを心がけていきたいものですね。



自分の気持ちを誰かに話してみよう!

うれしい、楽しい、悲しい、腹が立つ...私たちは生活の中で、いろんな気持ちになりますね。でも、「怒っちゃだめ」「泣いちゃだめ」と、がまんして自分の気持ちをおさえつけていると、心や体によくない影響が出る場合があります。おうちの人、友達、先生...誰かに話してみよう。



あなたのこころ、元気ですか?



ニコニコ



ルンルン



シクシク



プンプン

いまの気持ちを教えてください!

「自分の気持ちって、どうあらわせばいいかわからない」「話すのはちょっとむずかしいかも」そう思ったときは、こんな方法もあります。自分の気持ちに近いイラストや写真を示してみたり、『ニコニコ』『プンプン』など、わかりやすいひと言にしてみたり...。あなたの気持ちを相手に伝えることを、無理をせず、できるようにしていけるといいですね。