

ほけんだより 3月

平成31年3月20日
布部小学校 ほけんしつ

今年度もあと1日で終わります。みなさんにとってどんな一年でしたか？楽しい思い出がたくさんできましたか？来年度も元気に過ごせるよう、生活リズムに気をつけて春休みを過ごしてくださいね。



自分を大切に。相手を大切に。

とっても明るく元気いっぱいの布部っ子のみなさん。友だちと遊んだりお話をしたりして仲良く過ごしているところがステキです。でも、たまにトゲトゲした言葉が聞こえてきたり、悲しい顔をしている人を見たりします。トゲトゲした言葉は言われた人の心を傷つけるだけでなく、自分の心も傷つけてしまいます。相手のことも自分のことも大切にするために「やさしい言葉」を使っていきましょう。もっとステキな布部っ子になれるですよ！

言葉には力がある

「うざい」「きもい」「バカ」「きえろ」「むかつく」……。これらは心にグサリとささるトゲトゲした言葉で、人から言われたら悲しくなったり、深く傷ついたりします。反対に、「ありがとう」「大丈夫？」「がんばったね」「上手だね」などは、言われると心がほんわかと温かくなりますね。このように言葉には大きな力があり、たった一言でも人をイヤな気分になせたり、逆にとても幸せな気持ちにさせたりします。だからこそ、その使い方には気をつけたいものです。普段から自分が言われたらうれしい言葉をたくさん使うようにしたいですね。

おしえてください、あなたのこころのようす



人には、うれしい・たのしい・悲しい・イライラ・ワクワク・ドキドキなどいろんな気持ちがあります。人の気持ちは表情や行動に表れやすいですが、言葉にしなければ伝わりにくいこともあります。例えば、イライラした時、すぐに物や人に当たるのではなく、一度深呼吸をして、自分の気持ちを言葉で伝えてみましょう。





できなかつたことは
新年度の目標に！



ねんかん かえ
1年間をふり返ってみて、どうでしたか？もし「もっとこうしておけばよかったな」と思ったことがあれば、
しんねんど じぶん もくひょう
新年度の自分の目標にしましょう。

まいにちげんき たの 毎日元気に楽しく過ごせた人も、さらに元気に楽しく
す 過ごすために目標が決められるといいですね♪

ぼく・わたしは

とがんばります！

ふ べしやうがっこう しょう
～布部小学校の児童のみなさんへ～

がつ 5月にみなさんと出会って、あつという間に3月になりました。いつも笑顔で声をかけてくれて、とてもうれしかったです。お話をしたり、いっしょに活動したり、みなさんのカッコいい姿を見たり…。たくさんの思い出を作りながら楽しく過ごすことができました。

これから出会う人にもみなさんのキラキラ笑顔でたくさんの幸せを届けてください。ずっと応援していますよ。がんばれ布部っ子！

～保護者のみなさまへ～

5月に赴任してからあつという間に1年が経ちました。至らない点も多く、ご迷惑をおかけしたこともあったと思います。しかし、布部っ子と保護者のみなさまの優しさに助けていただきながら、とても充実した毎日を過ごすことができました。1年間、本当にありがとうございました。

ありがとうございました

いつまでも
元気に健康で！

