



**友だちの心を傷つけない** 悪口について どう思いますか？

誰だって悪口を言われるのはいやですね。でも、悪ふざけをして友達を悪口を言っ  
 て楽しんでいることはありませんか？「そんなに悪気はなかった」「軽い気持ち」で言っ  
 たことで取り返しのつかないほど友達を傷つけてしまうことがあります。

人には心があります。体の調子が良くないと気分が落ち込むように、いやなことがある  
 と頭やお腹が痛くなることもあります。

心は、ほんの小さなことで傷つきます。気持ちが悪くなったり、さみしくなったりします。  
 友達のいやがることを言ったり、やったりしないように心がけましょう。

自分がやられたら  
どう思う？

まずはそこから  
考えてみて!!

“ことば”ひとつで  
友達を傷つけることも  
助けることもできる!

傷つけたほうはすぐに忘れても  
傷つけられたほうは  
ずっと忘れない...

悪口を言うことで  
仲良くなった人とは  
本当の友達では  
ないと思う

けんがしていいんだ  
けんがをしてしま、た子の話を聞いてみると、  
お互い：どうしたか、たのかが伝わっていないことが  
多いです。自分はこういう気持ちなんだということ  
まず相手に伝えてみましょう。

けんがしていいんだ  
けんがをしてしま、た子の話を聞いてみると、  
お互い：どうしたか、たのかが伝わっていないことが  
多いです。自分はこういう気持ちなんだということ  
まず相手に伝えてみましょう。

一年間の健康を振り返ってみよう

『学校保健委員会』が開催されました

3月1日(水)に学校保健委員会が開催されました。これは、校医さん、PTAや  
 地域の方々、先生方とで行う、みなさんの健康のための会議です。みなさんの健康  
 状態・体力・給食・生活のようすなどをみなからの話し合いが行われます。昨年か  
 ら、この会議をオープンにし、全職員や希望された保護者の方にも参加していただい  
 ています。この会で出たお話の一部を紹介します。

■生活リズムについて

- 生活リズムと自分の体調を結びつけて考えられる子供が増えてきた。
- 目標とする寝る時間・起きる時間からみても睡眠時間は足りていない。早寝早起きができていない子も7割くらいいない。

■朝ごはんについて

- 「太りたくない」との理由で食べなかった子がいることにショック。正しい知識・指導が必要。
- 「あうちの人とケンカして食べなかった」と言う子もいた。本当は気持ち良く子供を送り出したいもの...せめておにぎりだけでも食べさせてほしい。

■交通安全について

- 車での来校時に子供の飛び出しに合う。近所の方からもファミリー歯科付近の横断の危険性について話を見が出るので注意が必要。
- 子供たちはもちろんのこと、送迎の保護者の方にも運転には気を付けていただきたい。

■体力・運動能力について

- 特に握力と20mシャトルランで全国平均を下回っている。マラソンタイムや長なわ大会を効果的に続けていきたい。
- 握力計の設置や、休み時間の外遊びのすまにに取り組みたい。

■給食について

- 家庭では作らないものを食べられることは、とてもありがたい。その一方で夕食の多いメニューを見ると、家で使わない買わない食材が多いことに気付いた。小さいうちから様々なものを口にさせることも大切。

■管理校医から

- 向山小の子の体格や運動能力から考えると将来のメタボ予防のために今からの運動が必要。
- すぐに薬に頼るよりも、自らの免疫力を上げることが大切。「食べる・寝る・動く」ことが免疫力を上げる。やはり生活リズムが基本!!

大急ぎで学校保健委員会に遅れそうだった先生が...

時計の文字盤に私の顔が見えたそうす...

無言の圧力をかけてしまっていたのが... 悪いことしたなあ

これ、ネタにもーうい!