

心の健康について考えよう!



みなさんの周りには、おうちの人や近所の人、先生、お友達などたくさんの方がいますね。いろいろな人に助けられて毎日生活しています。たとえば、登校中の安全を守ってくれる交通指導員さんやひまわり隊の人たち、おいしい給食を作ってくれる調理員さん、下校後、見守ってくれる児童クラブの先生方・・・。

たくさんの方が、みなさん一人ひとり見守ってくれています。そしてみなさんも、クラスのために、学校のために、家族のために大切な一人なのです。なにより、みなさんの笑顔は世の中の宝物です。周りの人たちと仲よくすごすために、こんなことができていいね。



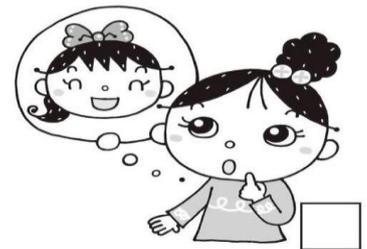
チェックのしかた

- ◎→いつもそうしている
- そうすることもある
- △→これからはそうしよう
- ×→ぜんぜんしたことない
- ◎が多くなるようにしよう

感謝の気持ちを表そう



相手の気持ちになって考えよう



よいことは、はずかしがらずに



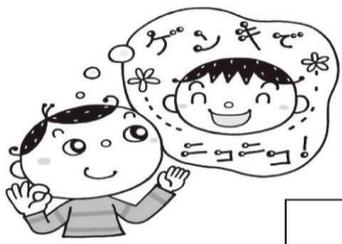
元気よくあいさつをしよう



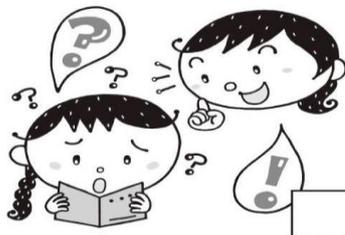
友だちを思いやろう



友だちのよいところを見つけよう



困っている人に親切にしよう



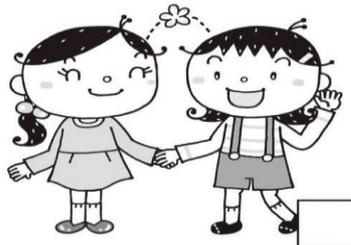
いやなことでもがんばってやろう



言葉づかいに気をつけよう



友だちと仲よくしよう



あいさつや、励まし、感謝などで優しい言葉をかけてもらおうと、うれしい気持ちになりますね。自分が言われてうれしい言葉は「ふわふわ言葉」です。たくさん「ふわふわ言葉」が言えるといいですね。

