

ほけんだより

厚木市立玉川中学校
保健室 No. 11
平成31年3月7日発行

暖かい日が少しづつ増えてきました。この頃に降るやさしい雨を甘雨^{かんう}というそうぞり。草木にやわらかくそそぎ、草木の成長を促す雨という意味とのこと...。来週にはいよいよ3年生の卒業式を迎えます。このとこの雨は、もしもしたら、3年生への中学校生活最後の贈り物なのかもしれせんね。

玉中生みはさんの二一年にも、いろいろな人の温かい思いや言葉が、この甘雨のように降り注いでいたかもしれせん。成長していくみなさんの姿を楽しみにしています。

笑顔がおすめ

クールな表情もなっこいけど、やっぱり笑顔はおすめ! なにより、自分も楽しくなるし、周りの人だって不意にふくれた顔つきをされるより笑顔のほうが自分かいいの。

笑顔① 不意に人を笑わせるのには一番効果的な方法は? だらだら面白いギャグ? 思いやりと隣でたらたら笑い続けることでしょうか。

笑顔② 笑顔の効果といわれているもの

- ① ストレスの解消
- ② 免疫力が上がる
- ③ ポジティブシンキングになる
- ④ 美容にいい

笑顔③ 笑顔の形を作るだけでも、本当に笑っているときと同じ効果があります。

ありがとうの日

Thank you

日常のささいな風景...
「落とした消しゴムを自分で拾う」より、
「落とした消しゴムを」誰か拾ってくれて「ありがとう。」と言う。ほんの小さなできごとだけど、ちよとラッキー。
「ありがとう」は人と人をつなぐ素敵なことばです。

Thank you

Thank you

3月9日(サニキョー)を「ありがとうの日」とも言うそうぞり。ささいなことにも「ありがとう」を心掛ける言うと、たくさんの方があなたを大切にしてくれていることに気づくはずぞり。
今日は「ありがとう」がいくつかあつてほしいな?

Thank you

Thank you

Thank you

Thank you

ネットマナー

コミュニケーションのトラブルはみんながネットを使うから問題

こんなはずでは...

どんな人間でも

時には人とすれ違った、誤解したり、長時間がぶつかってしょうもの...

でも...

ネット上で起きると深刻な問題を引起こしてしまふことだ... あきらめ

さ2. 問題ぞり

相手に面と向かた会話とメールやLINEなどに代表されるネットの書き込みの一番の違いは何でしょうか?

それは...

「言葉が残る」ということ

ネット相手は何度も読み返すことができる

「これが大きな違い」

顔を合わせた会話であればその場で流れてしまう言葉でも、ネットに書き込むと → ネットは残り続ける過去に書いた発言も、また見ることが出来る

もし...

そこに自分の長けいた言葉があつたらどうでしょうか?
... まと何度も読み返してしよう
... 読み返すことにとんど嫌は持たせよう

会話であれば「なつかしき」ときたけど、次の話題をすぐに流してしよう

どんなにいいやりとりでも

ネットに書き込んだら、それは何回も何回も相手に言うのと同じことになってしまうぞり

だから...

ネット上ではちよとつかうような軽、言葉あつても相手対峙に重く受け止めることがあるということを知、ちよと必要あつてほしい

* 卒業する3年生へ ~ 保健室から ~

3年間の身体も心も大きくなつた... と昨日改めてみなさんを感じました。中学校3年間の中で経験したたくさんのことを、大きな力になつてほしいぞり。3年生のみなさんには、これが最後のほけんだよりぞり。昨日11日だったメッセージカードの中、ほけんだよりのことを書いてくれた人がいました。先ほどのほけんだよりを思い出して読んでほしいぞり。ありがとうぞり。たくさんの人からいただいたメッセージは元気づけられました。ありがとうぞり。卒業のお別れは寂しいぞり。涙立ちの門出ぞり。笑顔で見送りたいと思ふ、ご卒業おめでとうぞり。

どんなにいいやりとりでも、ネットに書き込んだら、それは何回も何回も相手に言うのと同じことになってしまうぞり

どんなにいいやりとりでも、ネットに書き込んだら、それは何回も何回も相手に言うのと同じことになってしまうぞり