

もう「春」だけど・・・

こよみの上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。かぜやインフルエンザにかかる可能性がまだまだ多い季節です。油断をせずに、手洗い・うがいをする、早く寝る、食べ物の好き嫌いをせずに何でも食べるなど、ふだんから気を付けましよう。

だから大切！ こまめな部屋の換気

「窓を開けて空気の入れ換え」をしないでいると・・・



二酸化炭素が増え、
頭が痛くなる



インフルエンザなどに
感染しやすくなる



いやなにおいが部屋に
こもる



チリやホコリが
アレルギーの原因になる

大豆のチカラ



節分の豆まきに使われる大豆は、タンパク質などたくさんの『福』を体に運んでくれるスグレモノです。

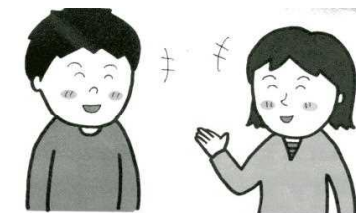
- つかれを回復する
- 生活習慣病を予防する
- 筋肉など体をつくる
- 骨しょう症を予防する

「そのままだとちょっと食べにくい・・・」と思ったらとうふ・納豆・油あげなど、大豆から作られている食品を取りましょう。こん立てのバランスを考えながら毎日の食事にとり入れて、『体にも福はうち！』を続けてください。

大切なコミュニケーション・・・向き合って話そう！！

時間や場所にしばられず、相手とコミュニケーションをとることができるメールやSNS。みなさんの中でも、スマホやケータイ、タブレットなどを利用して人かいると思います。でもちょっと考えてみてください。イラストや写真をたくさん使って、文字を打って・・・自分の気持ちや伝えたいことを本当に伝えられているでしょうか。また、それを見て相手がどう感じ、どんな表情をしているか、考えたことはありますか？

面白さや便利さにひかれて熱中するあまり、『人と向き合って話をする』という大切なコミュニケーションが不足していないでしょうか。身近な人とは特に、しっかり顔を合わせて話をする時間をもってほしいと思います。



友だちの心をきずつけない言葉づかいを考えよう



自分が言われたらどう思う？



まずはそこから考えてみて

言葉ひとつで友だちを

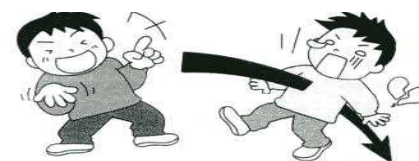
きずつけることも助けることも



どちらの言葉をえらびますか？

言ったほうはすぐに

わすれるけれど



言われたほうは一生忘れない・・・

悪口を言い合うことで

仲良くなった人って・・・



本当の友だちっていえるかな？