

春寒の候、朝晩の冷え込みは一層きびしく、布団やこたつからなかなか出られないという人も多いのではないのでしょうか。毎日のように寒い日が続くと、暖かい春が待ち遠しくなりますね。体調管理には十分に気を付けましょう。

花粉症にそなえよう！ミモクイズ！



まだ冬の寒さが続いていますがかゆい人では1月くらいから花粉症の症状が出始めます。また、今までまったく平気だった人でも、とつぜん花粉症になってしまうこともあります。今のうちから花粉症について、少しでも知っておきましょう！

Q1. 花粉が飛びやすいのは？

- ① 雨がふる前
- ② 雨がふっているとき
- ③ 雨がふった後



花粉情報をチェックして、できるだけ花粉をさける行動をとることで、花粉症の症状の発症や悪化を防ぐことができます。

Q2. 花粉が付きにくい服は？

- ① ツルツルした服
- ② ザラザラした服
- ③ モコモコした服



衣類に使われている布地の繊維によっても、花粉が付きやすいもの、付きにくいものがあるので、花粉が付きにくい服を選ぶとよいでしょう。

Q3. 花粉から目を守るとき、もっとも効果があるのは？

- ① コンタクトレンズ
- ② メガネ
- ③ ゴーグル



一般的なメガネをかけているだけでも、メガネをかけていないときに比べ、目に入る花粉の量が半分以下になると言われています。

いしきたしょう うんどう あいて きも かんが こ
石北 小の3A運動の一つである「相手の気持ちを考えられる子」

みなさんは、どうでしょうか。相手の気持ちを考えられていますか？

「ふわふわ言葉」と「チクチク言葉」

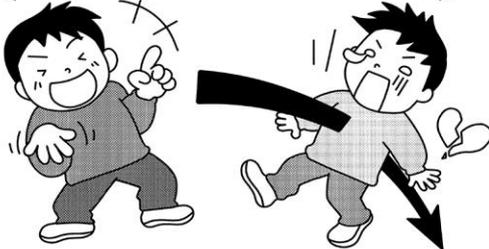
「ありがとう」などの感謝の言葉や「すごいね」などの褒め言葉でうれしくなったり、反対に「バカ・きらい」などと言われて傷ついたりしたことはありませんか？
言葉には大きな力があり、ささいな言葉で相手を傷つけることもある「チクチク言葉」と、相手を元気にさせたり、気持ち良くさせたりする「ふわふわ言葉」があります。
友達とうまく付き合っていくためには、相手を傷つけたり、嫌な思いにさせたりしないで、自分の考えや気持ちを伝える力が必要です。その力になるのが「ふわふわ言葉」です。相手がうれしくなるような「言葉」を日ごろから使えるようにしたいですね。

（自分が言われたらどう思う？）



まずはそこから考えてみて

（言ったほうはすぐに忘れるけど）



言われたほうは一生忘れない…

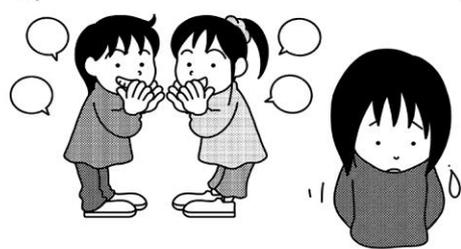
友達の心傷つけない
言葉づかいを考えよう

（言葉ひとつで、友達を傷つけることも助けることも）



どちらの言葉を選びますか？

（悪口を言い合うことで仲良くなった人って…）



本当の友達って言えるかな？

