



秩父市立南小学校
R 8・3 No.16
欠席連絡フォーム



→

今年度も今日で最終登校日となりました。1年間を振り返ってみると、けがや病気、または不安な気持ちで保健室にやってくる子の中には「先生、元気になったよ!」と笑顔を見せてくれる子も多くいました。また、校庭でケガをしている子を連れてきてくれた子や友だちが体調を崩している時に「大丈夫?」と声をかけてくれる子もいてたくさんの優しさに触れる場面がありました。心温まる場面に出会えたこと、とてもうれしく思いました。



● 1年間の保健室利用状況 ●



保護者の皆様には、ケガや病気が発生した際には迅速に対応していただきありがとうございました。来年度も児童が元気に学校生活を送れるように保健室からサポートしていきますのでよろしくお願いいたします。



自分を大好きでいてくださいね



友だちとの毎日の学校生活の中で、楽しい思い出がたくさんできた人も多いことでしょう。しかし中には、悲しかったことや嫌だったことが思い出される人もいます。そんな時気持ちの切り替え方を覚えておきましょう

Point



自分だけはどんな時も自分の味方！でいてあげよう

●「よくできたね」と自分をほめてあげよう●

どんな小さなことでもいいので自分のできたことを頭に浮かべてみましょう。例えば……。 「朝起きられた」「ご飯を食べた」「友だちと仲良く遊んだ」「お手伝いをした」などあげてみると意外と「やったこと・できたこと」はたくさんあります。できないことに目を向け続けるより、できることに目を向ける方が楽しい気持ちになると思います。そんな1つ1つを取り上げて自分をほめてあげましょう。「よく～できたね」と心の中で唱えてみると、元気が出てくるきっかけになりますよ。

Point



調子の良い時だけでなく、悪い時だって自分の味方！

なんだかイライラしたりどうしようもなく悲しい気持ちになったり何もかもがどうでもよく感じることも時にはあるかもしれません。そんな時は「そんな時もあるよね」と心の中で言うと案外気持ちが楽になることもあります。ポイントは絶対に自分を否定しないことです。「どうせ自分なんて」「なんで自分は～なんだ」などの言葉をぶつけてしまうと逃げ場をなくしてしまいます。反省や後悔は心が落ち着いている時にするのがおすすめです。



まとめ

自分に優しくできる人は、他の人にも優しくできます。他の人に優しくできる人は、他の人からも優しくしてもらえます。まずは自分を大切にすることで、優しさの連鎖がおこり、みんなハッピーになれますね。



春休みも規則正しい生活を送って、始業式には心も体も元気いっぱいの皆さんに会えることを楽しみにしています。