

ぽかぽか春がやってくる♪

## 花粉の季節もやってくる



シーズン到来！そろそろ鼻がムズムズ、目もかゆい…こんな人はいませんか？  
症状の出始めには、「なんだかだるい」「あたまが痛い。クラクラする。」なんてこともある  
ようです。



### 1. テレビの花粉情報をチェック



晴れて乾燥した日は注意

### 2. マスクや眼鏡などで花粉をシャットアウト



帽子もおすすめ

### 3. 室内に入るときは花粉をはらう



持ち込まないエチケット

### 4. 症状のひどい人は病院を受診する



自分に合った薬を飲もう

日本気象協会によると、今年の花粉飛散量は全国的に多く、愛知県では2月下旬頃からスギ花粉が飛び始め、例年、前シーズンと比べて150%以上『多い』と予想がされています。

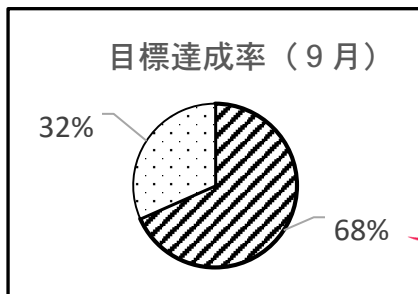
すでに花粉症にお悩みの方は、飛散開始2週間前から薬を飲んだり、マスクをしたりして対処しましょう。また、疲れや睡眠不足に注意して体調を整えましょう。



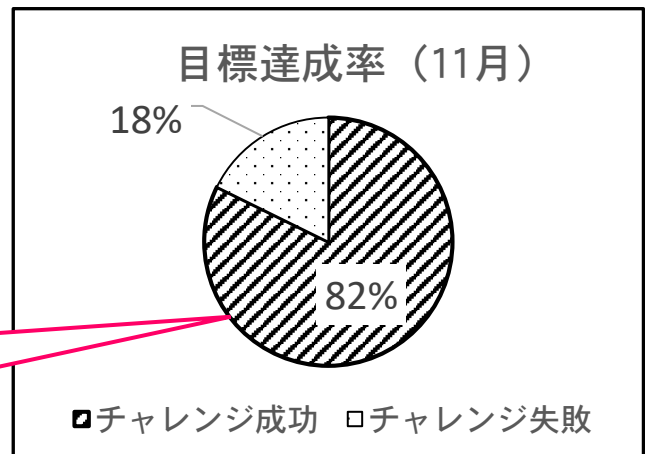
## メディアチャレンジ週間 2月8日～13日

保健体育委員会によるメディアチャレンジ週間がはじまります。

3回目となる今回は1・2年生のみの実施です。11月に行ったチャレンジの結果はこちら↓



**UP**



学校全体の目標達成率は82%で、9月のチャレンジと比べると14%UPでした。  
みなさんの協力の成果です！

チャレンジ週間のみとはいえ、多くの方がメディアのセルフコントロールができており、意識をすればメディア機器と上手に付き合うことができる、と言っても過言ではありません。

前回のチャレンジで目標達成が難しかった人は、今度こそはメディアのセルフコントロール&テスト勉強をがんばってみましょう。ワンランク上の自分になれるはず！

# ことば言葉コトバKOTOBWA

日ごろから私たちは、「言葉」で周囲の人と交わっています。言葉は、自分の気持ちや考え、感情までも相手に伝え、人との関わりを深めることのできるコミュニケーションの基本です。全てでなくてもいいので、気になるキーワードがあれば、読んでみてください。

## ひと言の重み

たったひと言が、相手の心を傷つけ、たったひと言が相手の心を勇気づけることがあります。

『言葉は使い方次第で、良薬にも毒薬にもなる』ということです。

中学生にもなれば、誰にでも友だちの何気ないひと言で、心を傷つけられたり、その逆にとても大きな勇気や元気をもらったりといった経験があるのではないのでしょうか。

言葉の持つ重み、考えてみてください。

そのひと言に、責任はとれますか？



## あったか言葉

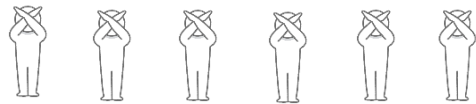
言われた人がうれしい言葉。  
言った人がうれしくなる言葉。

ありがとう・大丈夫・ファイト！・すごいね  
かっこいい・あなたのおかげ  
手伝うことはない？・一緒にやろう  
笑顔がステキ・頑張ろうよ

## チクチク言葉

言われて嫌な気持ちになる言葉  
暴力的な言葉 人を傷つける言葉

死ね・バカ・あほ・キモイ・うざい・ボケ  
消えろ・じゃま・デブ・チビ・ブス・嫌い



「うざい」「きもい」「死ね」「消えろ」これが現在の四大悪言と言われている。

「うざい」「きもい」「死ね」「消えろ」と言われて不愉快に思わない者はいない。

しかし、子どもたちの言葉遣いで、根が深い問題なのは「いじめに関与していない普通の子が、暴力的な言葉をあまり意識せずに、日常的に使っている」ところにある。

『あったか言葉とチクチク言葉』佐藤 拓 著

## 「ごめんね」より「ありがとう」

誰かを思って何かをした時、相手に恐縮されて「ごめんなさい」「すみません」と言われるより、素直に喜んで「ありがとう」と言われた方が、嬉しい気持ちになりませんか？

ついクセで「すみません」「ごめんね」と言ってしまう人は、心がけて「ありがとう」に切り替えてみてはどうでしょう。きっと景色が変わると思います。



## 悪口は友だちをつくる方法？

「どうして悪口を言う人には友達がたくさんいて、何もしていない人が嫌われるのか」。

恐らくは、表面ではそういう風に見えるだけなのだと思います。悪口を言う人の周りについついていっている人たちの大半は、自分がその人から悪く言われるのが怖いから、その人に嫌われないように、一生懸命に愛想を尽くしているのではないのでしょうか。

大人になるにつれ、悪口が自分の評価を下げてしまうことに気付くはずですが。