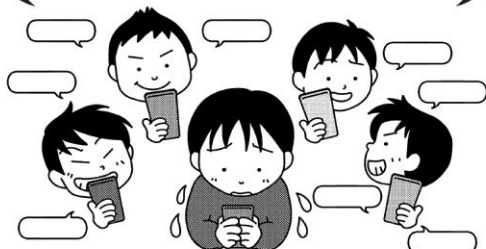




2月3日は「立春」で、春の始まりの日です。暦の上では春ですが、まだまだ冷えこみの厳しい時期です。カゼなどをひかないように予防していきましょう。

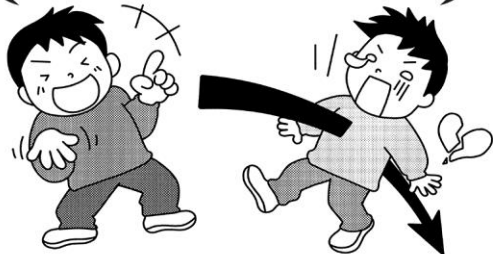
石北小の3A運動の一つである「相手の気持ちを考えられる子」
みなさんは、どうでしょうか。相手の気持ちを考えられていますか？

（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…

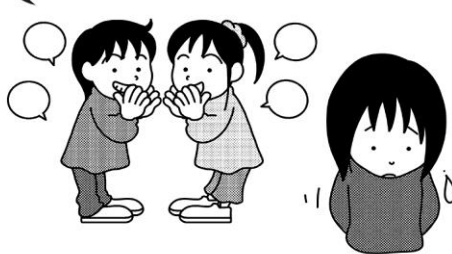
友達の心傷つけない
言葉づかいを考えよう

（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…）



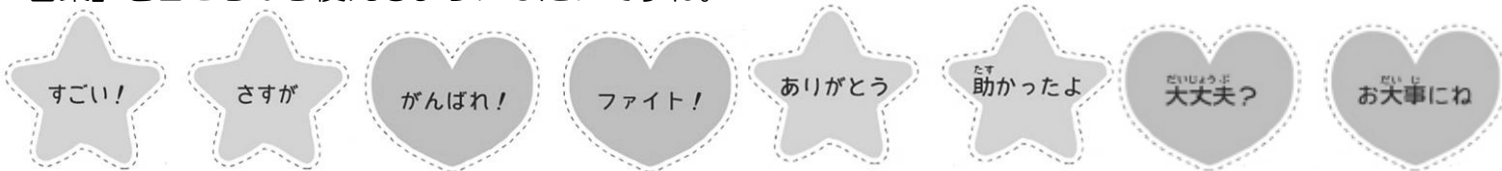
本当の友達って言えるかな？

「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。



とつぜん
突然ですが

メディアコントロールできていますか？

メディア機器を長い時間、使い続けると目や脳に様々な影響を与えます。健康のためにもメディア機器に触れる時間を少しずつ短くし、コントロールできるようにしていきましょう！

ゲーム障害

次回は
2月15日
~21日

WHO（世界保健機関）が2018年6月にネット依存・ゲーム依存は重症度により「ゲーム障害」という新たな病気として認めました。



＜主な症状＞

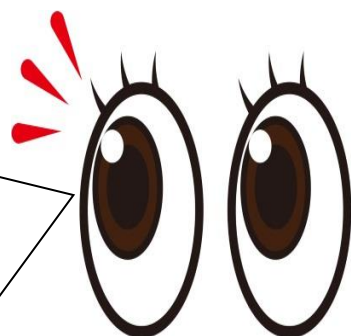
- ・ゲームがやめられない。
- ・ゲームのことはばかりで勉強をしなくなる。
- ・親に注意されてもやめられない。
- ・夜遊んで、昼間寝ている。
- ・学校にも行きたくない。など様々な症状がおこります。

☆メディア機器を長時間使い続けていると・・・

視力低下・睡眠不足・やめられなくなるなど、体や心に大きな影響を与えます。特に視力は一度低下してしまったら良くなることはありません！！

7月に行った視力検査の結果、約27%の児童が裸眼視力1.0未満という結果でした。

今より視力を低下させないためにも、メディア機器に触れる時間を少しずつ短くし、コントロールしていきましょう！



保護者の方へ

今やスマホなどのメディアは生活の中に深く浸透し、それらメディアとの関わりを避けることができない時代となりました。ご家庭でどのように付き合っていくかを考えていくことがとても大切なことだと思います。例えば、食事中はTVやスマホを見ない、ゲームは1日何時間までなど。ちょっとしたことから家庭でルール作りをしてみたいはいかがでしょうか。お子さんの未来のためにもじっくり話し合ってみてください。