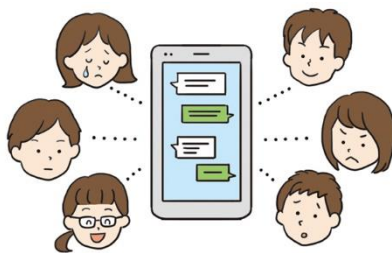


2月の別の言い方に、「梅見月」「雪消月」「木芽月」などの表現があります。春が近づいてきたことを表していますね。そろそろ花粉症対策も必要です。とはいえ、まだまだ厳しい寒さが続いているので、衣服を上手に調節して気温の変化に対応しましょう。

立ち止まって、考えて～言い方・伝え方～

送信

近年、SNS (LINE や Twitter など)の普及で、人と人が互いに顔を合わせず、声も聞かずにやり取りをすることが当たり前になってきました。いつでも・どこでも・離れていても・・・という便利さの一方で、自分の考えを正確に伝える、相手の発言や行動の意図をきちんと読み取ることが難しいのも事実です。「気づかないうちに相手を怒らせたしまった」「突然ひどいことを書かれて傷ついた」といった話もよく耳にします。



自分の思いを伝えること、相手の気持ちを理解することは、コミュニケーションをとる上で大きな目的の一つです。面と向かっていれば、表情や口調などから推し量ることができる情報もあります。ネットを介したコミュニケーションでは、こうした情報が読み取れない分、相手の立場などを考え、思いやることが、より一層重要になってくると言えるでしょう。



デートDVって知ってる？

デートDVとは、恋人から受ける暴力行為のこと。身体的な暴力の他、バカやアホ、デブ、ブスといった心ない言葉を平気で口にしたり、相手の



行動をむやみに束縛したり、携帯電話やメールの履歴をチェックしたりするのも、DVに当たります。もちろん、性的な要求を押し付けるのもDVです。「付き合っているから当然」「照れ臭いから悪く言うてしまうだけ」「好きだから、つい嫉妬した」などの言い分を軽く考え



てしまうと、どんどんエスカレートしてしまうかも!? お互いに大切に思い、思われる関係でいられるように、「本物の愛」について話してみませんか。

身体にも福：大豆のチカラ

節分の豆まきでは大豆が多く使われていますが、大豆は豊富なたんぱく質をはじめとするさまざまな『福』を運んでくれる素晴らしい食品でもあります。

- ◎疲労を回復する
- ◎身体（筋肉など）を作る
- ◎生活習慣病を予防する
- ◎骨粗鬆症を予防する

豆腐や納豆、油揚げなど大豆から作られる食品でもOK。毎日の食事にうまく取り入れて、身体にも「福は内」を続けてくださいね。

こころも温めて、冷まして…

「だいじょうぶ?」「ありがとう」などのふわふわ言葉。こんな言葉を言われたら、温かい気持ちになりますね。みなさんは、周りの人のこころのウォームアップをしていますか？ 逆に、みなさんがイライラしたりムツツしたりすることがあったら？ そんなときは、こころのクールダウンが大切。深呼吸する、その場をはなれるなどしましょう。運動するときはウォームアップやクールダウンが必要ですが、こころにも大切です。



トイレ 気遣いでみんなが気分よく使えます



トイレを使い終わった後、便器や床を汚していないか確認していますか？ トイレトペーパーが空になっていないか、スリッパが乱れていないか気にかけていますか？ 小さなことですが、この小さな気遣いの積み重ねで、学校のトイレが快適に保たれます。みんなの気遣いで、きれいなトイレを作っていきましょう！