



あけましておめでとうございます！



始める年にしてみるとよいかもしません😊

そして、今年も保健室前の掲示板に「おみくじ」を設置しています。1月中は設置しているので、ぜひ連試してくださいね😊

今年も下中生のみなさんが、元気で充実した日々を送ることができるようサポートしていきます。
今年もよろしくお願ひします💪

新年あけましておめでとうございます。みなさん
はどんな冬休みを過ごしましたか？

私はお正月休みに、かぎ編み（かぎ針）という道具を
使う編み物）を始めました。とても苦戦しました
が、何とかお正月休みの
間にコースターを編むこ
とができました！

今年は午年なので、
なんでもウマくいく年に
なるはず…！みなさんも
今年は何か新しいことを



今月は「メディアと上手に付き合う1週間チャレンジ」実施月です

新年1回目の1週間チャレンジですね！3年生は今回が最後のチャレンジでもあります。いつもは
自分で決めた目標を守れない人も、冬休みはメディアを使いすぎてしまったり、寝るのが遅くなっ
てしまっていたりした人も、よい新年のスタートを切れるようにがんばってみましょう。家族と一緒に
チャレンジしてみてもよいかもしれませんね♪



深呼吸をする

ここに心が落ち着きます。また、脳に酸素が
行き渡り集中力が回復します。

ストレッチをする

疲れが軽減し、血流や代謝がよくなっ
て体がすっきりします。

好きな香りをかぐ

リラックスやストレス緩和など、
香りには様々な効能があります。

飲み物を飲む

温かい飲み物は
リラックス、
冷たい飲み物は
気分がシャキッとなります。

うまく休む方法を
取り入れて
頭と体をリセット
しましょう

ソーシャルスキルを身に付けよう！！

ソーシャルスキルとは、コミュニケーションをスムーズにとり、よりよい人間関係を築くための「知識」と「技術」のことで、人が生きていくうえで必要となります。ソーシャルスキルを身に付け、さらにみがくことができると、友達や先生など周囲の人とよい関係を築くことができます。

★ソーシャルスキルトレーニング「上手な断り方を身に付けよう！」

友達から頼まれたり誘われたりしたときに、上手に断れなくて困った経験はありませんか？逆に、自分が断られて嫌な気持ちになったことはありませんか？LINEなどのスマートフォンを使ったコミュニケーションは、相手の表情が見えないため、普段の会話以上に相手の気持ちを考えないと、トラブルの原因となってしまいます。

友達からこんなLINEが送られてきたとき、どのように返事をしたらお互いが嫌な気持ちにならないか、下のポイントを見ながら考えて書いてみよう！

★ポイント★

- ①謝罪の言葉「ごめんね」と、断る理由を伝える…理由も無しに「無理」とだけ言われると、相手は拒否された気分になります。理由があることで「それなら仕方ない」と納得できます。
- ②代わりの案を提案する…「今度また誘ってね」「〇〇日は空いているよ」など一言伝えるだけで、相手が嫌な気持ちにならず、良好な関係を続けることができます。

①予定が入っていて行けないとき

ねえねえ、今週の日曜日、みんなでカラオケ行くけど一緒にどう？

②予定はないけど行きたい気分ではなかったとき

ねえねえ、今週の日曜日、みんなでカラオケ行くけど一緒にどう？

参考：ソーシャルスキル早わかり8・13（「みんなの教育技術」by 小学館）

②この人に、今週は他の人に会いたいから、また別の人に会いたいからです。

解説例 ①この人に、今週は他の人に会いたいからです。また別の人に会いたいからです。