



あけましておめでとうございます！



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）を始めてみました。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



始める年にしてみるとよいかもしれません😊

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、ぜひ運試ししてくださいね😊

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にサポートしていきます。今年もよろしくお願いします🍀

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	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、香りには様々な効果があります。
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します。

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、さらにみがかくことができると、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う。

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。

友達

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？

自分

①予定が入っていて行けないとき

友達

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？

自分

②予定はないけど行きたい気分ではなかったとき

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）

いそがしい一週間の終わりに、さあ、新しい一週間の始まりを、心から迎える。この一週間の間に、いろいろな経験が、あなたに与えられる。この一週間の間に、いろいろな経験が、あなたに与えられる。この一週間の間に、いろいろな経験が、あなたに与えられる。