

厚げんたより2月

2021. 2 東和中学校



今月の目標

心の健康を考えよう

まだまだ寒い冬

（こころもぽかぽか大作戦）

作戦1

ふわふわ言葉を使う

「ありがとう」や
「大丈夫?」「いいね」と
優しい言葉を選びを。
言われた人も言った人も
こころが温まるよ



作戦2

いいところを探してみる

友だちや自分のいいところを
目を向けてみよう。
イライラする気持ちも
落ちつくよ



考えよう、コミュニケーション～言葉のチカラ～

自分のしたことをほめられたり、しんどいときに共感してもらえたりすると、うれしかったり、少し楽になります。逆にけなされたり、冷ややかなことを言われたりすると、腹が立ったり、さらに落ち込んだりしますね。

むかし、言葉には人間の理解や常識を超える不思議なチカラが宿っていると信じられていた…そんな話を聞いたことがあるかもしれません。私たちが普段の生活の中で発している言葉は、お互いの行動や考え方に大きな影響を与えることがあります。言葉がもつ大きなチカラの存在もうなずけますね。



近年、ネットが普及したことによって、人と人のコミュニケーションにもSNSなど次々に新しい形が生まれてきました。それでも、『言葉のやりとり』という基本的なところは変わりません。「自分がこう言ったら（送ったら）、どう思うかな?」と、ちょっと立ち止まって相手のことを考えながら…そんなことを心がけていきたいものですね。

その“しんどい”もしかして空気のせい?



どうしてかな?

| | | |
|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| <p>1 二酸化炭素がたまるから</p> <p>みんなの吐く息で二酸化炭素の量がどんどんアップ。体の不調につながります</p> | <p>2 ウイルスがたまるから</p> <p>空気中をただよう細菌やウイルスが体に入り込むリスクが高まります</p> | <p>3 ホコリやダニ・カビが増えるから</p> <p>アレルギーの原因になります。知らない間に吸い込んでしまっているかも…</p> |
|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|

みんなで協力して
空気を入れ替えて



- ◆ 対角線上にある窓やドアを2個所以上あけて空気の通り道をつくる
- ◆ 休み時間ごとにこまめに換気する

SNSとかけて学校と解く。その心は…?

どちらも「どうこう（投稿・登校）するときは気をつけましょう」

- | | |
|-------------------------|-------|
| ▶ 「バカ」「性格が悪い」などの悪口を書きこむ | 侮辱罪 |
| ▶ 友だちとのやりとりをスクショして載せる | 名誉棄損罪 |
| ▶ 近所のお店で食中毒が出たとデマを流す | 業務妨害罪 |
| ▶ 「死ね」「殺してほしい」などと書く | 脅迫罪 |

こんなことでも…
犯罪です!

一度投稿したものは、アカウントごと削除しても完全に消えることはありません。罰金の支払いを命じられたり、逮捕される可能性も。「冗談のつもりだった」「知らなかった」と言っても逃れられないのです。

誹謗中傷は犯罪です

