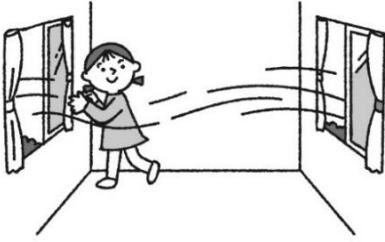


## きょうしつ かんき 教室の換気をしよう



きょうしつ し  
教室を閉めきっていると、ほこりやウイルス、  
にんげん にさんかたんそ  
人間のはいた二酸化炭素などがたまって空気が汚れ  
ていきます。

さむ やす じかん まど あ  
寒くても休み時間には窓を開けて、きれいな空  
いと入れかえましょう。

じょうず かんき  
上手な換気のコツ

かぜ とお  
風が通るように、ろう下側と外側の窓を両方あげよう！

かんき きぶん よぼう  
換気をすると、気分スッキリ！かぜやインフルエンザの予防にもなります。

## けんこう こころの健康 ~ことばの子カラ~

「ありがとう」「がんばって」「だい  
じょうぶ？」こういったことばをかけら  
れると、こころ  
心があたたかくなりませんか？

はんたい  
反対に、「きもい」「うざい」「あっち  
いけ」と言われると、はら た  
腹が立ったり、  
お  
落ちこんだりしませんか？

ことば ひと きも  
言葉には、人をうれしい気持ちにさ  
せたり、いや きも  
嫌な気持ちにさせたりする ちから  
力があります。自分が、ふだんどんなことば つか  
言葉を使  
っているか、それを聞いた相手がどう思うか、一度ふり返って考 えてみてください。

ことば つか い じぶん い ぁいて  
あたたかい言葉を使うと、言った自分も、言われた相手も、どちらもいい気持ち  
になります。ちょっとしたことでも「ありがとう」、しんぱい とき  
心配な時は「だいじょうぶ？」  
ことば くち だ  
あたたかい言葉を口に出すようにしてみましょう。

ひとり  
一人ひとりがあたたかいことば  
言葉をかけあって、クラスみんながあたたかいきもち  
まいにち す  
毎日を過ごせたらよいですね。

ことば  
あたたかい言葉をかけられると  
こころ  
心もポカポカになるね

