

10月15日 世界手洗いの日

自分の体を病気から守る、最もシンプルな方法の1つが手洗いです。
蓮沼小では、毎週、保健委員会の皆さんが、石けんの補充をしてくれています。

そこで話題になっているのが、トイレの石けんの減りが少ないことです。
特に男子トイレの石けんの減りが少ない…。

トイレの後の手は、キレイそうに見えても、実は汚れや細菌などが
ついている場合があります。これから色々な感染症が流行し出します。
トイレの後の手洗いも習慣にしましょう。



ネガティブな言葉をポジティブに変えてみよう

つらいと思ったことを心の中で前向きな言葉に置きかえることで、気持ちが楽になったり、
クスッと笑えるネタになったりするかもしれません。

「ムカつく」

- ①生命力が強い（生きるために必要なストレスを、しっかり感じられている）
- ②能力が高くなる（パンチングマシーンで自己ベストを更新できる）
- ③気持ちがあたたまっている（その気持ちをやる気につなげることができたら強い）

ポジティブに言いかえると…

「あー、今ならパンチングマシーンで自己ベスト出せそう！」



「口うるさい」

- ①思いやりがある（思いやりがあるからこそ、口やかましい）
- ②大切なことを何度も確認してくれるので忘れずにすむ。

ポジティブに言いかえると…

「何度も言ってくれて、大切なことを思い出せたよ。さすがだね、お母さん。」



この他「キモい」「くさい」「荷物が重い」「失恋」「スベる」等々の言い換えが載っている本が
保健室にあります。読みたい人は声をかけてね。

参考図書 「ネガボ辞典 ネガティブな言葉をポジティブに変換」 ネガボ辞典制作委員会 2012年

10月10日は目の愛護デーです。公益社団法人日本眼科医会の啓発資料を添付しますので、
御覧ください。