

2学期が始まって、あっという間に3週間が経とうとしています。毎日暑い中登校して、みなさんよく頑張っていますね。そろそろ新学期の疲れが出てくる頃です。各ご家庭におかれましては、「はやね・はやおき・あさごはん」を引き続き心がけていただくとともに、**朝の健康観察**を忘れずをお願いします。いつもと様子が違ったり、風邪症状がある場合には、無理をせず、おうちで休養しましょう。

まだまだ残暑が厳しい日々です。登下校時は帽子をかぶるようになり、マスクの着脱を調節したり、運動前の水分補給をしっかりとするなどして、熱中症を予防しましょう。

## うわばきのかかとを踏んでいる、そのわけは？

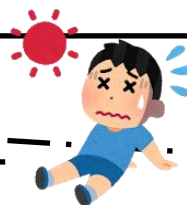
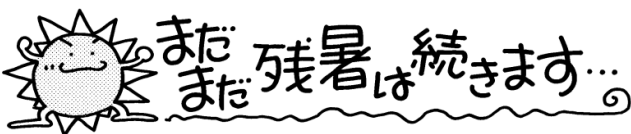
最近、うわばきのかかとを踏んで歩いていらっしゃるお友達をよく見かけます。どうしたのかな？と思いい、話を聞いてみると、答えはみんな一緒でした。「うわばきがきつい！」なるほど～。みんな、身長があれだけ伸びていけば、足も大きくなるよなあ…と納得。

きつい靴を履いていると、足の成長を妨げるだけでなく、全身の健康状態に影響すると言われています。サイズが合わない場合は、早めに買い替えをお願いします。その際には、若葉台小で決められている通り、上履きの甲の部分に、前から見てわかるように、学年・

クラス・氏名を記入してください。

## ランドセルに、マスクの予備を入れておこう！

忘れてしまったり、汚れてしまったときのために、予備のマスクを2～3枚、いつもランドセルに入れておきましょう。その際は、必ず記名をして下さい。



熱中症を予防して、元気に過ごしましょう！暑いからと言って、冷たい物ばかり摂りすぎると、胃腸が弱って夏バテしやすくなります。気を付けましょう！

# いちどかんが ころろ ちから たか もう一度考えよう！心の力を高めるために。

6月の学校再開時に、「コロナウイルスに心も負けないために、心の力を高めよう」というお話をしたのを覚えていますか？2学期が始まって3週間が経ったところで、もう一度、日々の自分の行動や、発する言葉について振り返ってみましょう。

## たいせつ ちから 大切な力は2つ！

あなたの優しさ、ちゃんと伝わっていますか？

### 1. 想像する力

まず大切なことは、相手の気持ちを想像する力です。「こう言ったら、相手はどう思うかな？」「もしも自分がこう言われたら、どんな気持ちになるかな？」ということ、いつも想像して下さい。

### 2. 振り返る力

自分の行動、相手に発した言葉は、相手にとって気持ちの良いものだったかな？と、その都度振り返ってみましょう。「傷つけてしまったかな」と思ったら、「さっきはごめんね。」の一言を！

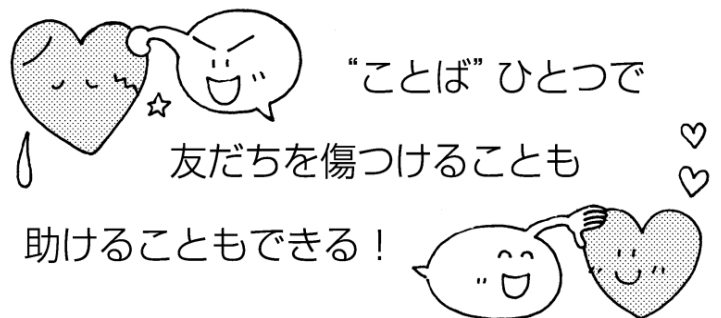


## とも ころろ きず 友だちの心を傷つけない！

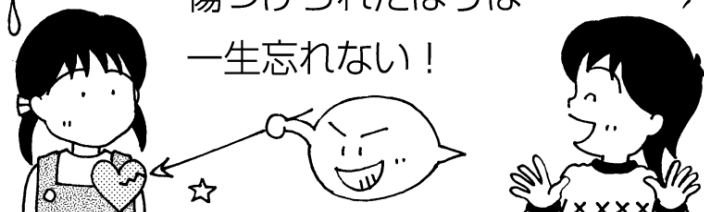
ふいかえってみよう！

あなたは、自分の心はもちろんですが、友達の心も大切にできていますか？  
何気ない一言や、心ない言い方が、時に人の心を深く傷つけてしまうことがあります。自分自身を一度振り返ってみましょう。

自分がやられたら  
どう思う!?  
まずはそこから  
考えてみて!!



傷つけたほうはすぐに忘れても  
傷つけられたほうは  
一生忘れない！



悪口を言うことで  
仲よくなった人とは  
本当の友だちでは  
ないと思う！

