

○あいさつ

「おはようございます」「さようなら」・・・学校生活の始まりと終わりにあいさつをしています。なぜか、「さようなら」の方が元気いいですね。

原因はいろいろと考えられますが、まずは、「さようなら」と言って、帰るのが楽しみになっている家庭であることを嬉しく思っています。

「おはようございます」も元気よくあいさつできるとよいのですが、1日の始まりということもあり、脳が目覚めていないと中々元気よくできないものなのかもしれません。



あいさつには2つの効果があると思います。

まずは、自分のスイッチを切り替えること。朝起きた時に、「あ～眠い」とか、「あ～だるい」といった言葉を口癖にしまうと、脳が、「眠いんだな」「だるいんだな」という状態になってしまい、気の重たい1日を迎えることになってしまいます。

「おはよう」の挨拶は休養状態から活動状態への切り替えの言葉。言葉で切り替えて、脳を目覚めさせるようにしましょう。朝起きた時に、家族同士でスイッチが入れられるといいですね。「おはよう」と「おやすみ」、切り替えのスイッチをもちましょう。

もう一つは、相手との距離を縮めること。明るく元気に、「おはよう」と挨拶をしても、元気ない表情と声で、「おはよう」と返ってくれば、「どうかした？気分でも悪いの？」と相手の不調や、気分の落ち込みなどに気付いて、心配の声かけができます。

また、少々の落ち込みであれば、挨拶をされた後に、元気よく「おはよう」と返すことにより、元気になれることもあります。「おはよう」と互いに言うだけで前向きに1日を過ごせるようになります。

何気ない言葉ですが、心の健康を保つにはとても大切なことだと思います。皆で意識をして、明るく生活していきましょう。

ホームページ更新しました	来週の予定				
	月	日	曜	時間	行事等
○動物ふれあい教室 ○5年生 野外活動前日準備 ○4年生 福祉実践教室 ○朝礼 学級委員任命 表彰	9	19	月		敬老の日
		20	火	15:45	5年代休 一斉下校(5年除く)
		21	水	14:55 15:45	1・2年スクールガード下校 3～6年下校
		22	木	14:55 6限 15:45	1～3年下校 4～6年児童委員会 4～6年下校
		23	金		秋分の日

子どもたちの活動の様子は、本校ホームページをご覧ください。

十四山東部小学校

検索

