



にじいろ通信



えがお しゅうかん 笑顔の習慣

あつという間に夏休みが終わり、2学期が始まりましたね。皆さんはどんな夏休みを過ごしましたか？

コロナの影響もあり、何だか気分がすぐれないという人も多いのではないのでしょうか。

そんな時は、ちょっとした気分転換で、鏡に向かって笑う習慣をつけてみるのはいいかもかもしれません。

笑いや笑顔には免疫力を上げて毎日を元気に過ごせる効果や、友達同士のコミュニケーションをとりやすくなる効果などがあります。

自分に対する自信が笑顔を生み、笑顔は信頼を生み、その信頼がまた自信へと繋がっていくのです。笑顔のもたらす効果は実にたくさんあり、笑顔は周りの人たちを明るく幸せな気持ちにしてくれます。

作り笑顔でも気持ちが晴れたり和らいだりする効果があるのです。無理のない自分に合った笑顔を見つけ、毎日を明るく過ごすために皆さんも笑顔の習慣をつけてみてはいかがでしょうか。



9月

おも がっこうほうもんじゅんかいよてい
主な学校訪問巡回予定

しょうだん げだん じかんたい ちようせい
 上段… 午前 / 下段… 午後 (時間帯は調整いたします)

おおくほ あんざい がいしゆつ たしせつ かていほうもんとう
 *…大久保 / ♪…安齋 ※外出…他施設、家庭訪問等

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|----|
| | | | 1 *：外出 ／外出 ♪：外出 ／外出 | 2 *：外出 ／ ♪：外出 ／外出 | 3 *：岩根小 ／岩根小 ♪： ／白岩小 | 4 |
| 5 | 6 *：五百川小 ／五百川小 ♪： ／外出 | 7 *：白沢中 ／外出 ♪：本小 ／本小 | 8 *： ／外出 ♪：一中 ／一中 | 9 *： ／外出 ♪：外出 ／外出 | 10 *：外出 ／外出 ♪：外出 ／外出 | 11 |
| 12 | 13 *： ／外出 ♪：まゆみ小 ／まゆみ小 | 14 *：外出 ／外出 ♪： ／外出 | 15 *：外出 ／外出 ♪：外出 ／ | 16 *：糠沢小 ／糠沢小 ♪： ／外出 | 17 *：岩根小 ／岩根小 ♪：外出 ／外出 | 18 |
| 19 | 20 | 21 *：白沢中 ／白沢中 ♪： ／外出 | 22 *： ／ ♪： ／ | 23 | 24 *：外出 ／外出 ♪：外出 ／和田小 | 25 |
| 26 | 27 *：外出 ／外出 ♪： ／外出 | 28 *： ／ ♪：外出 ／ | 29 *：外出 ／外出 ♪： ／外出 | 30 *： ／ ♪：外出 ／外出 | | |



お気軽にお問い合わせ・ご相談ください

連絡先：本宮市教育委員会 幼保学校課（本庁2階）

電話：0243-24-5445（内線1246）

E-mail：ssw@city.motomiya.lg.jp

スクールソーシャルワーカー（大久保・安齋）



イラスト：たろうまる