

123号 わたし げんき みなもと 私の元気の源

【友達がいるから笑顔になれる】



大和田小 馬淵 璃裕奈

私は、学校が大好きだ。なぜなら、友達がいるからだ。友達がいれば、勉強のときもライバルとして楽しみながら、がんばることができる。もし一人だったら、勉強をあまりがんばることができなかつたかもしれない。がんばろうとしても、すぐつかれてしまうかもしれない。また、友達と遊んだり話をしたりすることで、私は失った元気をすぐに復活できる。だから、笑顔になれる。このように、友達の存在は私にとって、とっても大きい。だからこそ、友達とはげま合いながら支え合い、友達に笑顔にもらえる分、私も友度を笑顔にできるように努力していく。

【笑顔は私の元気の源】



米本小 青野 萌香

私の元気の源は、皆の笑顔です。私は、皆を笑わせるのが好きです。皆の笑顔を見ると、元気が出てきます。なので、皆で楽しく遊ぶことが大好きです。私のクラスは11人しかいません。人数が少なくても、みんな元気で、家族のような存在です。修学旅行では、男子がダンスをしたり、みんなでゲームをしたりして、とても幸せな時間でした。いやなことをすべて忘れられました。私が笑わせれば、みんなが笑って、皆が笑えば私も元気になる。なので、私はこれからも積極的に楽しいことを見つけたり、何事にも楽しもうとしたりして、皆を笑わせて、楽しく過ごしていきたいです。

【我が家の笑わせ合いゲーム】



米本南小 高崎 桃子

私が元気がない時にやる事は、「笑わせ合いゲーム」です。主に家族と一緒にやります。普通に笑わせ合うという、にらめっここと同様のルールです。落ち込んでいる時に行うと、気持ちがすっきりして次へ気持ちがきりかえられます。

どうすれば元気になるか、と私はインターネットでも調べてみました。すると、音楽を聴く(音楽には人

を元気にさせる力がある)大きな声で歌う・叫ぶ(声を出すと元気が出る)好きな物を食べるなど、いろいろな方法がありました。やってみたい、やりたいなどと思う事をやる事が元気になる方法だと思います。みなさんもぜひ試してみてください。

【友達とたくさん話すこと】



西高津小 太田 桃奈

私の元気の源は「友達と話すこと」です。やる気が出なかつたり、落ちこんだり、悲しくなつたりした時、友達とごく普通の会話をすると、知らないうちに自分の心が晴れ晴れしてきます。時には、私の悲しみを友達が減らしてくれることもあります。そして、たくさんの元気をくれるのです。この記事を書き、私は改めて思ったことがあります。当たり前のことだけれど、人と人は支え合っているということです。たとえ独りが好きな人がいたとしても、必ず誰かに支えられて生きているはずなんです。私はこれから、元気のない人をみかけたらそれに気づき、元気の源になりたいです。



【自然と笑顔に】



高津小 味田 さゆり

元気がない時、私は明るい音楽ではなく少し静かな音楽を聴きます。泣きたい時は泣く、笑いたい時は笑う。が私の目標だからです。ただそういう音楽を聴いているといつの間にか気持ちが軽くなって「明るい音楽にしようかな」となります。そして、明るい曲を聴いていると自然と元気ができて笑顔にもなるんです。

私は、悲しい時は悲しめばいいと思っています。さみしい時はさみしい。楽しい時は楽しいと素直でいられたらいいと思います。全員に効果があるかはわかりませんが、一度やってみてください。ただ、大音量で聴くと耳が悪くなるかもしれないので気をつけて下さいね。

【おかしのおしさ】



村上東小 山科 彩葉

私は元気がない時、おかしを食べながら楽しみにしていることを考えて、元気を出しています。この方法は、私が元気がない時にやったら、いい効果がありました。頭の中は、楽しみなことばっかりになり、いやだったことを考えなくてすみます。それだけでなく、おかしのおしさで心の傷が癒えていきます。つかれることはないのです。おすすめです。ちなみに私のおすすめおかしはチョコレートです。この方法の注意点は、おかしは量です。食べすぎると体に悪いので気をつけて下さい。

【レモンでパワーアップ】



村上北小 鈴木 れいな

私は、元気がない時にはレモンのグミや梅干しなどのすっぱい食べ物を食べる習慣があります。元気がない時、元気を出したい時にすっぱい物(レモンや梅干し)を食べると元気になります。インターネットで調べたところ、すっぱい物にはクエン酸が含まれていて、クエン酸には、疲労回復の効果があるそうです。また、クエン酸は、リンゴやイチゴ、キウイなどフルーツ全般に入っているそうです。みなさんも疲れた時には、すっぱい物を食べてみてください。

【読書は最高】



八千代中 小村 まお

私の元気の源は読書だ。小学生になってから読書タイムがあり、本を読むことが習慣づいた。架空の世界を書いた文章を読むこと、情景をイメージすることによって、嫌なこと、もやもやする気持ちといったネガティブな感情が吹き消される。まるで、砂浜に打ち寄せてくる波のように綺麗さっぱり消してくれる。また、本を読むことで、自分が経験できないことを疑似体験できるので、予期せぬ出来事が起こった時に対応できる力になっているのではないかなと思う。これからも本を読んで自分自身をリセットし、様々な事に対応できる力をつけていきたい。

ミニニュース あんなこと・こんなこと

【ボランティアは素敵】



村上小 西川 菜々香

私は先日、ニューリバーロードレースのスタッフの手伝いに参加しました。中学生のみなさんと地域の方々にメッセージカードを配るな

どの交流ができ、よい経験となりました。走り終わってくる方々の皆さんの笑顔が見れて地域の方とかかわれてよかったなと思いました。



【楽しくまちをきれいに】



勝田台南小 山中 智陽

先日、スポーツクリーン大作戦と言う地域の自治会、小学校、中学校でチームを作り、交流をふかめながらチームでおち葉やゴミを拾う活動がありました。ゴミの量によって得点がつけられていてチームごとの得点をききます。どのチームも一生けん命におち葉やゴミを集めて街をきれいにしました。最後にはお茶やコロッケなどが出てとてもおいしかったです。



【M.V.Pノート計画】

阿蘇中 渡邊 由惟

2学年の協議会で「お手本ノートキャンペーン」というキャンペー

ンをしています。毎週、各教科ごとにノートの取り方が良かった生徒を選んでもらい廊下に貼るといものです。自分の意見、発表者の意見、先生がポロッと一言など全員がより良いノートが書けるように頑張っています。

【最優秀笑!】



村上中 鹿島 綾乃

私たちの学校では11月に合唱コンクールがありました。私のクラスでは目標に「最優秀笑」という言葉が入っています。これはただ最優秀賞をとるだけでなくそこでみんなが笑顔になるようにするという意味がこめられています。その目標にむかって毎日クラスで協力し、意見を出し合い、練習しました。おかげで本番では見事、最優秀賞に輝くことができました。