

ほっとけんしつ

冬休みは元気に過ごせましたか？年が明け、新しい1年が始まりました。新たな目標に向かってがんばっている人もいることでしょう。2023年が皆さんにとって実りある年になるよう、願っています。まだまだ寒い日が続くので、体と心を健康に元気に過ごしましょう



1月の保健目標

心の健康を考えよう

あることばを言われただけで、うれしい気持ちになったり、かなしい気持ちになったりします。「ことば」ひとつで、友だちを傷つけることも、助けることもできるのです。

「ありがとう」「おはよう」「すごいね！」など、言うてうれしい、言われてうれしい“ふわふわことば”。あなたは誰にどんな“ふわふわことば”を伝えたいですか？

どんなことばがふわふわ？

だいじょうぶ？

いいね！



ほかにもどんなことばがあるかさがしてみましよう。

みつけたことば

言われてうれしい「ふわふわことば」にはどんなことばがあるかな？「ふわふわことば」を使えば、楽しい生活を送れます。

【保護者の皆様へ】

健康積立カードの実施が1月11日（水）から始まりました。3学期の実施期間は1月11日（水）～17日（火）です。冬休みの生活から学校モードに切り替えられるようにご家庭でのご協力をよろしくお願いいたします。

ふゆやす 冬休みのこんな生活おばけとはサヨナラしよう!

1年を締めくくる3学期が始まりました。授業中に眠くなってしまうたり、からだがだるいなんて人はいませんか? 冬休みやお正月で乱れた生活リズムを1日も早く整えて、元氣よく学校生活を送りましょう。



必殺技 ね じかん まも 寝る時間を守るシールド



必殺技 あさひ あ 朝日を浴びてシャキッとビーム



必殺技 じかん りょう き 時間と量を決めるディッシュ



必殺技 ちょっととおまわ ちよつと遠回りアクション



こんなときだからこそ
 マスクを忘れずつけてくれてありがとう
 しっかり手洗いをしてくれてありがとう
 人との距離を保ってくれてありがとう

みんなに「ありがとう」

今、みんなはたくさん
 我慢してくれていますね。
 でも、みんながあと少し大きくなったら
 「あのとき大変だったよね」「いっぱい
 がんばったね」と話せる日がきっと来る
 はず。だから、あと少し。
 一緒にがんばろうね。