

# ほっとけんしつ

2024年になりました。年が明け、新しい一年が始まりましたね。冬休み中は健康に過ごせましたか？今年一年も心も体も元気に、充実した1年が過ごせるようにしてほしいと思います。保健室から今年もみなさんを応援しています。



## 生活リズムを取り戻そう

冬休みが終わって学校生活が始まりましたが、授業中に眠たかったり、体がだるかったりする人はいませんか？冬休み中、夜遅くまで起きていたりして生活リズムを崩してしまった人は、早く学校生活のリズムを取り戻すようにしましょう。

### 起きる時間を

#### 10分早めてみよう

太陽の光を浴びると  
目が覚めるよ



### 朝食を

#### 必ず食べよう

時間がないときでも  
何か食べてこよう



### 適度に

#### 体を動かそう

家の中でもお手伝いなどで  
こまめに体を動かそう



## 健康積立カードの実施が始まりました！

健康積立カードの実施が本日（1月11日）から始まりました。3学期の実施期間は1月11日（木）～17日（水）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。

### 上沖小学校のがんばるポイント ～2学期の結果より～

- ★ 早寝 : 寝る時間の目安は、  
1・2年：20時 3・4年：21時 5・6年：22時
- ★ お昼のはみがき : 全身の健康はお口から！食後は歯をみがきましょう
- ★ 1日30分以上運動する : お手伝いや階段の昇り降り、お買い物など、生活の中で体を動かすことも運動です。ぜひこの時間も「運動」として計算してみてください。



# 自分を好きになろう!

あなたは自分のことが好き?それとも嫌い? 世界にたった1人しかない自分。そんなあるがままの自分を好きになってあげてください。自分のことが好きになれば、今度はお友だちのいいところを探してみましょう。いいところを見つけるたびに、その人のことがより好きになって、もっと仲良くなれると思いますよ。

## やってみよう



### ① 自分を受け入れる



短所も長所も受け入れよう。

### ② 自分を励ます



『やればできる!!』の気持ち大切に…

### ③ 自分をほめる



何かをやりとげたら小さなことでもほめりをもとう。

### ④ 自分を大切にする



だれか他の人のように  
ならなくて大丈夫。  
あなたはあなたです。

### ⑤ 自分を信じる



いつも自分に正直でいよう。

### ⑥ 自分を愛する



自分という  
かけがえのない存在を  
あるがまま愛そう。

### ⑦ 自分だけの時間をもつ



一人で過ごす楽しみを見つけても大切。