

ほけんだより 1月

R4.1.21(金)
 いえしょうがっこう
 伊江小学校
 ほけんしつ
 保健室

ふりやすきゅうこう
 冬休み&休校による
 お休みモード
 から
 めけだす

5つの ステップ

ステップ 5 目標を立てる
 おおきなちくひょうでも、ちいさなちくひょうでもオ
 ッケー。がんばろう！ やれる！
 と思える目標を立てましょう

ステップ 4 外でからだを動かす
 ほどよく疲れるから、よく眠れま
 す。ちぢこまっていたからだや心
 ものびのびして気分スッキリ

ステップ 3 少しだけでも朝ごはんを食べる
 やすちゅうあごごはんを食べなかった人
 は、少しだけでも食べよう。だん
 だんしっかり食べるのが目標

ステップ 2 少しの時間ボーっとする
 ただし、ボーっとするのは太陽の光を
 あびながら。からだも脳も自覚めます。
 こたつの中でボーっとするのはダメ

ステップ 1 とにかくがんばって、眠くても起きる
 まずは早起き。
 それで自然に早寝の
 習慣がつかます

早いもので、1月もあっという間に残りわず
 かとなりました。3学期始業式での校長
 先生のお話にもあった「1月は行く」「2月は
 逃げる」「3月は去る」ですね。

ぼんやりしていたら1月が行ってしまい2月
 に逃げられ3月に去られ、気がついたら4
 月の新学年が始まっていた…さっ、なんて
 ことにならないように、新年に立てた目標に
 向かって一日一日の時間を大切に、頑張る
 事・やるべき事に一生懸命取り組んでいきま
 しょう。



うがい



てあらい



かんき

つづ 続けよう コロナ対策



マスク

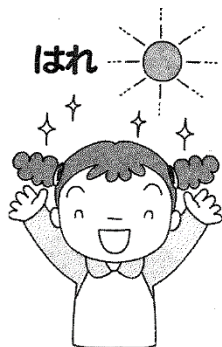


はなれる



きょうのあなたの「心のお天気」は、どれかな？

はれ



スッキリ・はればれ

心も体も元気いっぱいのです
 ね。あなたのはれの気持ちを周り
 のお友達に分けてあげましょう♪

くもり



どんより・モヤモヤ シクシク・メソメソ

心配事や不安な事、悲しい事がありまし
 たか？おうちの人やお友達、先生に話し
 てみましょう。

あめ



かみなり



イライラ・ブンブン

イライラ・ムかつく気持ちのようですね。
 イライラは友達にぶつけないでね。まずは
 ゆっくり息を吸って吐いて、気持ちを落ち着か
 せましょう。