

* あけましておめでとうございます *

みなさんは、冬休みをどんなふうに過ごしましたか？
新年早々、東京にも雪が降り、寒い日が続いています。
「朝、起きるのがつらい」「外へ出かけたり、運動したりするのがめんどくさい」という人もいるでしょう。
そんな時は、**体温を上げる行動を意識**してみてください。
体温が上がると、自然と活動的になれるですよ！！



【体温を上げる行動】

- ・朝食を食べる
(活動のエネルギーをチャージする)
- ・適度に体を動かす
(血流がよくなり、筋肉がつくと、体全体が温まる)
- ・重ね着をして体温を逃がさない
(冷えを予防する)
- ・温かい飲み物を飲む(体の中から温まる)
- ・お風呂タイムは、湯船にゆっくりつかる
(体全体を温める)



< 1月の身体計測 >

- ・ 9日 (金) 6年
- ・ 13日 (火) 5年
- ・ 14日 (水) 4年
- ・ 15日 (木) 3年
- ・ 16日 (金) 2年
- ・ 20日 (火) 1年

※クラスの都合で変更する場合があります。欠席者は、別日に行きます。

①体育着で受けます。(忘れた人は薄着で受けます。)

②計測後、けんこうカードを家庭へお返しします。

<カードを開いて>

- ・上のページ→1月の身長・体重の下に保護者印を押してください。
- ・下のページ→「成長曲線のグラフ」を作りましょう。

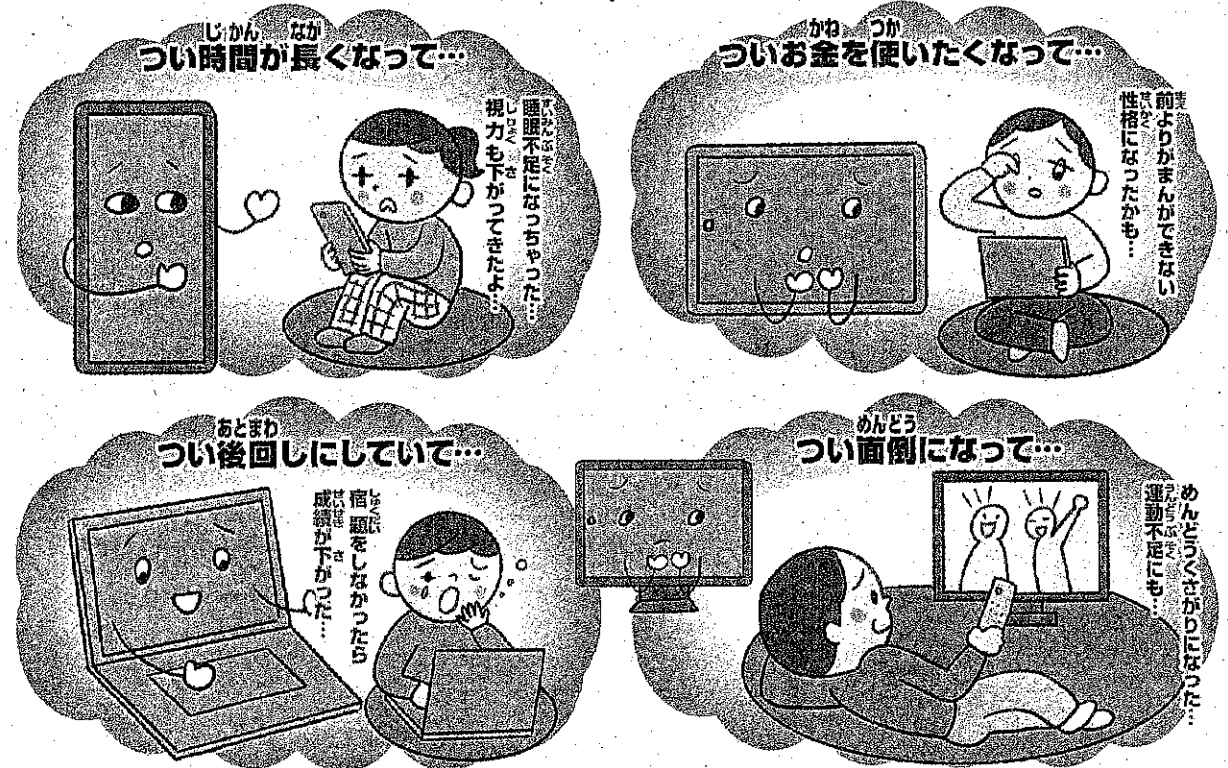
<裏表紙>

- ・「肥満度のグラフ」を作りましょう。
- ・「健康生活のきろく」に2学期と冬休みの様子について記入してください。

③記入、押印の上、学校へ持って来てください。

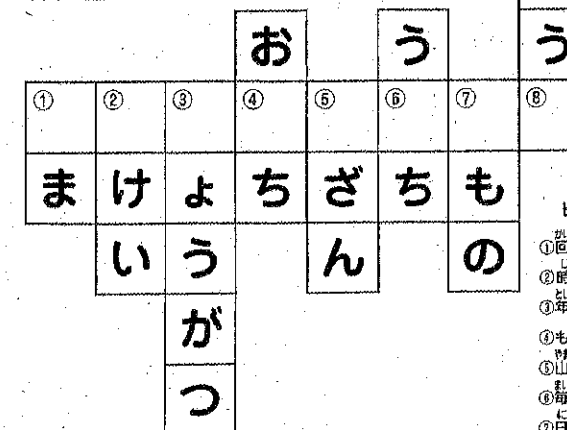
メディアづけの落とし穴にはまるな!

メディアは、とても便利で楽しいコンテンツもたくさんあります。しかし、長時間の使用などによっていろいろな悪影響があることがわかっています。あなたは正しく使えていますか？



ことばを見つけて、秘密のメッセージをチェック!

下の□に入ることばを見つけて、
保健室からのメッセージを読み取ろう!



ヒント

- ①回転させて遊ぶおもちゃ、お正月に遊ぶことが多い。
- ②時間を知るための道具。
- ③年の初めのこと。
- ④もち米から作る、焼いたり煮たりして食べる食材。
- ⑤山から下りること。
- ⑥毎朝、トイレで出す、体からのお便り。
- ⑦日本の民族衣装で、和服とも呼ばれるもの。
- ⑧主に正月に食べる汁物。地方によって食材や味付けが違う。



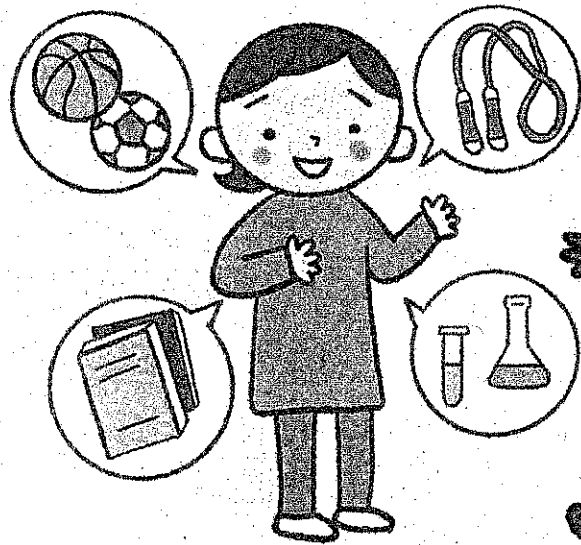
毎日寒いけど、心はポカポカあたたかいといいですね！

自分を好きになる秘訣を伝授！の巻

「これが今の自分だ」と
自分をそのまま受け入れよう！

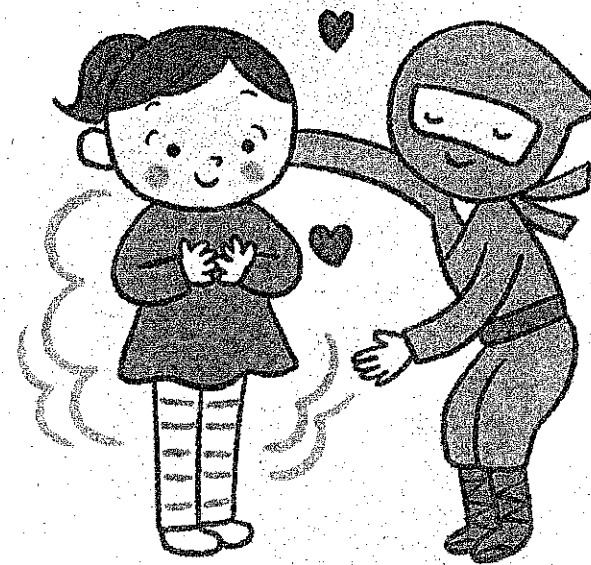
だれにでも、得意なこと、苦手なこと、好きなこと、嫌いなこと、長所と短所があります。苦手なことや、できないこと、短所などにばかり注目してしまうと、だんだんと苦しくなってしまうことがあります。

そんなときは、「ここはいま苦手だと感じているな」「こういうことが好きなんだな」と、自分のことをそのまま受け止め、受け入れましょう。



「やればできる!」と
自分を励まそう!

新しいことにチャレンジしたり、苦手だと思うことにトライするとき、どうしても不安になることがあります。そんなときは、「やればできる!」と自分を励まし、「自分ならできる!」と自分を信じてあげましょう。大丈夫、きっとできる!と自分に言い聞かせることで、より力を出せることもあります。



「自分は自分」
「かけがえのない自分」と
自分を大切にしよう!

世界に自分は一人だけ。かけがえのない自分を大切にしてください。他の人と比べなくて大丈夫、自分は自分でいいのです。そのままの自分でいいのです。あなたは大切にされるべき存在です。そのままのあなたですばらしいのです。

「よくがんばった!」と
自分をほめよう!

何かに挑戦したとき、決めたことをやりとげたとき、約束を守れたときなど、自分をほめてあげましょう。小さなことでいいのです。自分で決めたことを守れた、できなかったことができた、前よりも少しできるようになった、今日も変わらずがんばれたなど、自分をたくさんほめてあげてください。

