



おうちの人にも  
見てもらってね

令和7年1月8日  
上島町立弓削小学校

あけましておめでとうございます。「新年の抱負は？」と聞かれた人もいるかもしれませんが、「抱負」とは、単なるめあてや目標のことではなく、心の中に持っている計画のことです。だから、「〇〇になりたい、〇〇ができるようになりたい」だけでは不十分。「〇〇になりたい、〇〇ができるようになりたい。だから××をする」と、具体的に何をするかまで考えてみましょう。そうすると、自然とチャレンジしたい気持ちになってきますよ。

新しい年の始めに、新しい一歩を！



**1月の予定**

- 8日(水) 身体計測、校内書き初め大会
- 16日(木) クラブ
- 19日(日) 上島町ゆめしま海道駅伝大会
- 20日(月) 繰替休業日
- 23日(木) クラブ(3年見学)
- 28日(火) ふれあい給食

今年も**元気**に過ごそう

2024年の振り返り

↓ 元気に過ごすための目標を決めましょう。 ↓

2025年の目標



まいあさおなじじかんに起きる



はやね早く寝る



てきどうんどう適度な運動をする



けがをしたり、調子が悪くなったりするのは、体だけではありません。私たちの「心」も、誰かの言葉や態度で傷ついたり、慌ただしい毎日に疲れてしまったり、昔の傷がふと痛んだり……そんな時は、体と同じように「手当て」が必要です。心の「たすけて」の声に耳をすませて、気付いたら我慢をしないで、なるべく早めに「心の手当て」をしてみましょう。

食欲がない



体がだるい

心がけがをした時

調子が悪い時、  
体や心はこんな

SOSサインを  
出します。

やる気が出ない



集中できない

毎日頑張って、けがや疲れを抱えている人へ……

「心の手当て」してみませんか？



ゆっくり寝る

人に話す



たくさん笑う

気分転換する



- 散歩をする
- 音楽を聴く
- 本を読む
- 日記を書く
- 映画を見る
- 長風呂 etc…



平成7年(1995年)1月17日(火)朝5時46分、阪神・淡路大震災が発生しました。東北地方から九州地方まで広い範囲で揺れ、国内で史上初めてとなる「震度7」を記録しました。この地震では、それまで被災者への支援や避難所の運営等を担ってきた行政も大きな被害を受けてしまい、被災者になかなか支援が行き届かず、とても困難で不便な避難生活を送るしかなかったそうです。そんな中、身動きが取れなかった行政に代わって被災者を支援し始めたのが、

全国から駆けつけた「災害ボランティア」です。このことがボランティア活動活発化のきっかけとなったので、1995年は「ボランティア元年」と呼ばれています。その後数多くの被災地への支援を通して、受け入れる仕組みや活動内容も確立され、今や被災地支援にとって必要不可欠な存在となりました。この機会に防災グッズの確認や、ボランティアについて調べてみるのはいかがでしょうか？