

ほんぢより 1月

お正月にお金をもらうお年玉。昔のお年玉はおもちでした。しかも、ただのおもちではなく、「魂」を象徴するものでした。年の初め、その年の神様「歳神様」から新しい魂を分けてもらう、と考えられていました。その魂が宿ったおもちを「年魂」と呼び、それを分けたものが「御年魂」とされていたのです。皆さんも新年を気分新たに健康に過ごしましょう。



生活リズムをヒリ戻そ



よるおそ
夜遅くまで起きている
↓ ↓ ↓
よるはやくね
夜は早く寝よう！

うんどう
まったくしない
運動を全くしない

まずは1日5~10分

うんどう
運動してみよう！



ダラダラと飲み食いする
↓ ↓ ↓
じかん き た
時間を決めて食べよう！

せいかつ
生活リズムを早めに整えて

からだ
体も
こころ
心も
げんき
元気な1年にしよう

1月の予定

9日(金) 校内書き初め大会、友団会

13日(火) 身体計測・視力測定

め
目にかかる髪は
とめておこう

めがね
眼鏡をかけている人は
忘れずに持って来よう

かみ
髪は下の方で
くくろう

15日(木) 朝会【駅伝壮行会】

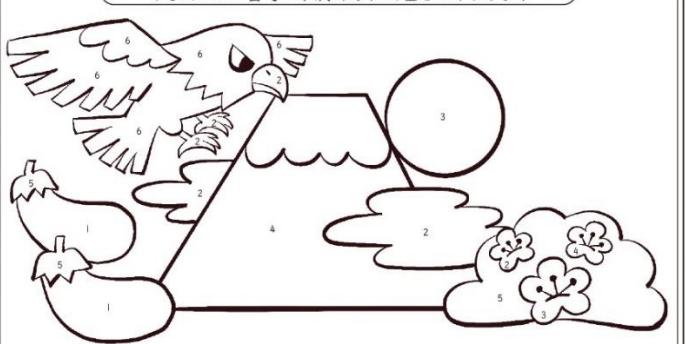
18日(日) 上島町ゆめしま海道駅伝大会

19日(月) 繰替休業日

きそく正しい生活 きょうは いくつてきたかな？

生活チェック	1 はやお 早起きができましたか？	2 あさ 朝ごはんを食べましたか？	3 たおあそ 外遊びや軽い運動を しましたか？	4 だらだらと食べたり飲んだり しませんでしたか？	5 スマホやゲームは時間・ルールを 守って使えましたか？	6 夜ふかしせず、 決まった時間に寝ましたか？
	<input checked="" type="checkbox"/> はい					

できたことの番号に、決められた色をぬりましょう

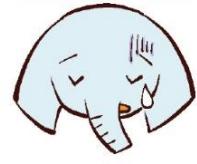


最近、どんな調子ですか？

からだは元気ですか？ こころはどんな気持ちですか？
今の状態を自分自身に聞いてみて、スケールに○を書きこんでみましょう。

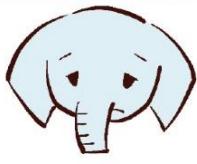
からだ

とてもつらい ちょっとしんどい



1

ふつう



2

まあまあ元気



3

とても元気



5

こころ

かなしい



1

モヤモヤ



2

ふつう



3

たのしい



4

とてもしあわせ



5

こころの元気がない時は.....



好きなことをする



ゆっくり休む



たくさん笑う



ひとに話す

きっと力になってくれる人はいるから、一人で抱え込まないでね。

—— 「いつか」のために、「今」できることを始めてみませんか？ ——



1月17日は阪神・淡路大震災が発生した日であることから、『防災とボランティアの日』に制定されています。阪神・淡路大震災は家にいる人が多い朝早くに発生しました。冬休み中にも島根県を震源とする地震がありましたね。災害はいつ起こるか分かりません。「いつか」災害が起きた時のために、避難場所や避難経路を話し合う、備蓄品や持ち出し袋を確認する等、「今」できることをしてみましょう。