

# ほけんだより 1月

しょうがつ かね としだま むかし としだま  
お正月にお金をもらおうお年玉。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  
かみさま あたら たましい わ かんが  
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。みな しんねん きぶんあら けんこう す  
皆さんも新年を気分新たに健康に過ごしましょう。



## せい かつ もど 生活リズムをとり戻そう



よるおそ お  
夜遅くまで起きている



よる はや ね  
夜は早く寝よう！

うんどう まった  
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！



ドラドラと飲み食いする



じかん き た  
時間を決めて食べよう！



せい かつ はや ととの  
生活リズムを早めに整えて

からだ こころ げん き  
体も心も元気な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 にかかるとめて  
目にかかる髪は  
とめておこう



めがね かけている人 忘れずに持て来よう

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 いくつできたかな？

生活チェック	1 早起きができましたか？	4 だらだらと食べたり飲んだりしませんでしたか？	あお
	2 朝ごはんを食べましたか？	5 スマホやゲームは時間・ルールを守って使えましたか？	みどり
	3 外遊びや軽い運動をしましたか？	6 夜ふかしせず、決まった時間に寝ましたか？	ちやいろ

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。

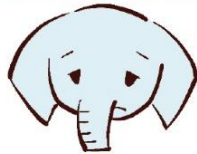
からだ

とてもつらい



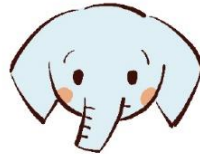
1

ちょっとしんどい



2

ふつう



3

まあまあ元気



4

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

げんき　とき  
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　はな  
人に話す

きっとちから　ひと　ひと　か　こ  
きつと力　になつ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」できることをしていきましょう。