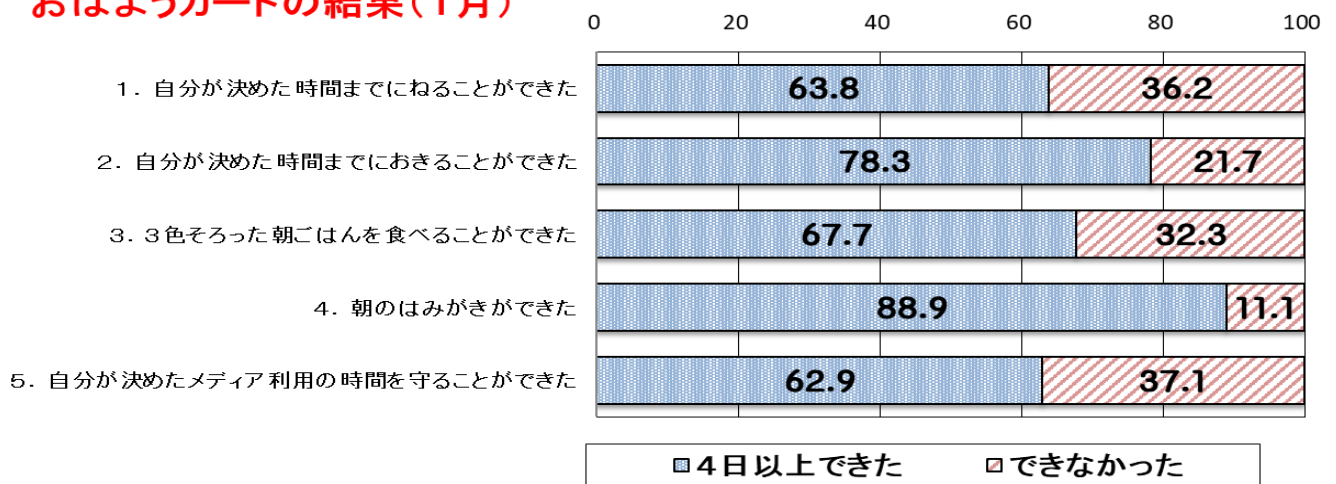




2月^{がつ}は、1年^{ねん}のうちでもっとも寒い時季^{さむ じ き}と言^いわれています。先週^{せんしゅう}は、「10年^{ねん}に1度^ど」と言^いわれるほどの大寒波^{だいかんぱ}がやってきて、とても寒い1週間^{さむ しゅうかん}でした。寒くても外^{そと}で元氣^{げんき}にあそんでいるみんなを見て、頼^{たの}もしく感^{かん}じました。これから、元氣^{げんき}にあそんでいる姿^{すがた}を見^みせてくださいね。

けっかはっぴょう おはようカードの結果発表！

おはようカードの結果(1月)



おはようカードの結果を見て、保健委員会で話し合いました。

自分が決めた目標^{もくひょう}だから、自分で管理^{かんり}して時間調整^{じかんちょうせい}することが大切^{たいせつ}だと思う^{おも}う。

朝^{あさ}、はみがきをしている子^こが多い^{おお}のはいいことだね！

高学年^{こうがくねん}が早ね^{はや}・早おき^{はや}・メディアの時間^{じかん}が守^{まも}れていないのが気^きになるな・・・。

3年生^{ねんせい}は自分が決めた時間^{じぶん き}までにねている人^{ひと}が多い^{おお}ね！



6年生^{ねんせい}はスマホ^{つか}を使いすぎ^{じかんせいげん}！時間制限^{まも}をつける方^{ほう}がいいと思う^{おも}う。

バランスのよい朝ごはん^{あさ た}を食べると元氣^{げんき}になれるから、やっぱり朝ごはん^{あさ}は大事^{だいじ}だね。自分が食べたいもの^{じぶん た}の+野菜^{やさい}やフルーツ^たを食べるといいと思う^{おも}う。

メディア利用時間^{りようじかん}を減^へらして、友だちとあそんで、コミュニケーション能力^{のうりよく}を高めた方^{たか}がいいって国語^{こくご}で習^{なら}ったよね。

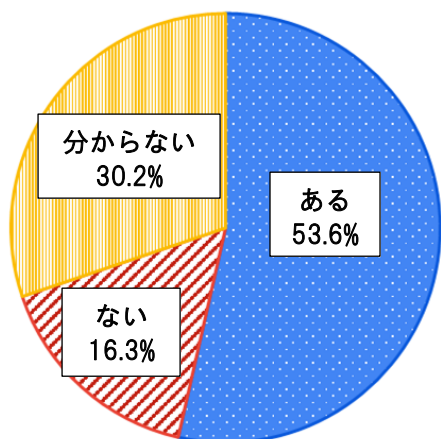


～なやみや不安があるときは？～

毎日の生活の中で、楽しいことだけではなく、不安になったり、なやんだりすることが出てきます。なやみや不安を軽くして、自分がリラックスできる方法を考え、ためてみましょう。

ストレス発散方法がありますか？

(出川小4～6年生)



くわはら先生のストレス発散方法は、バッティングセンターに行くことだよ！



～こんなストレス発散方法がありました～

ピアノで変な曲を作って、ひとりで笑う。
スライムをのばしたり、ちぎったりする。
トランポリンをする。

習い事の空手！

おかしを食べる。
甘いものを食べる。
とにかくねる！！

歌う♪

おどる♪

外でドッジボールをする。

パンダグッズを見る。

だらける・・・

家族に話す。

ノートに書く。

推しの動画を見る。



すっきりした～！



なやみや不安を相談できる人はいますか？

なやみや不安があるときは、家族や友だち、先生などに相談するといいです。自分が話しやすい相談相手を見つけましょう。また、もしなやんでいる友だちがいたら、話を聞いてあげましょう。その時には、友だちの顔を見て話して、いっしょに考えてあげると、心が軽くなるとおもいます。

【こんな相談場所もあるよ！】

子ども SOS ほっとライン 24

0120-0-78310 (24時間)

チャイルドライン

0120-99-7777 (16時～21時)

★検索すると、チャットもできます。

