



2023. 1. 11
池田小学校
保健室

あけましておめでとうございます！2023年になりましたね。今年の干支はうさぎです『兔』という文字を使う四字熟語に「兔走烏飛」という言葉があります。この言葉は月日があっという間に過ぎていくことを意味しています。3学期がはじまったばかりですが、時間はあっという間に過ぎていきます。充実した毎日がすごせるように、1年の目標を決めてがんばりましょう！！



2023年の目標を立てよう！

どんなことでもいいですよ！自分やみんなが健康に、安全に1年すごせるようにこんなことをがんばろう！と思う目標を考えてみましょう。



今年の健康目標！

学校モードにスイッチオン♪

朝、1日のスイッチを入れよう

起きたら太陽の光をあびよう！

太陽の光をあびることで体内時計をリセット！体がすっきり活動する準備をはじめよう。



朝ごはんを食べよう！

脳みそはブドウ糖をエネルギーに使っています。朝ごはんを栄養をしっかりととりましょう！

決まった時間に起きよう！

なかなかお布団から出られない季節ですね…。がんばりましょう！

心の天気ってなあに？

3学期から『心の天気』を記録していく取組が始まります！
そこで『心の天気』について改めて紹介します！

心の天気とは？

…空が晴れたりくもったりするように、心の天気もそのときによって変わります。自分の気持ちを天気にたとえて表現してみましょう。「ずっと晴れているからいい！」「雨やかみなりはダメ！」というわけではありません。自分の気持ちを知ることが大切です。

はれ



- ・うれしいな
- ・楽しい！
- ・わくわく
- ・ハッピー♪

くもり



- ・もやもや
- ・こまったな
- ・心配だな…
- ・いやだなあ

あめ



- ・悲しい
- ・つらい
- ・しんどい
- ・ざんねんだ

かみなり



- ・おこったぞ
- ・イライラする
- ・ぷんぷん
- ・くやしい！

心の天気がわかるとどんないいことがあるの？

…自分の気持ちを知って、自分を理解することは心の健康を保つためにはとても大切なことです。「友達とけんかしちゃったときのもやもやが残っているからくもりなのかな…」など天気の原因を考えることができるようになると、心も元気にすごすためのヒントがわかるかもしれせん。一緒に考えてみましょう！

～3学期のスクールカウンセラー来校予定日のお知らせ～

- 1月19日（木）13:00～
- 2月16日（木）13:00～

3学期は上記の2回の予定です。ご希望の方は担任か教育相談担当（古市）までお知らせください。最近のお子様の様子で心配なこと、新年度に向けてのご不安などありましたら、お気軽にご相談ください。