

いま がくねん すこ
今の学年もあと少しでおしまいですね。きもちよく つぎ がくねん むか
気持ちよく次の学年を迎えられるように、自分の体と心の
けんこう を振り返ってみましょう。

1年間の健康生活を振り返ってみよう



3食、好き嫌いせずに
バランスよく食べた



早寝早起し、規則正し
い生活リズムで過ごせた



ゲームやスマホばかりせ
ず、適度に運動をした



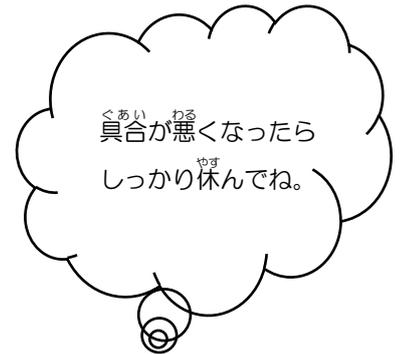
ケガや病気の予防を
進んでしっかり実行できた



友だちと仲良くし、けん
かしても仲直りできた



いつも身の回りを清潔
に保つことができた



気持ちを外に出してみよう

～「心のコップ」があふれないように～

いやなことがあった時のドキドキやイライラは、心というコップに溜まる水のようなものです。あふれる前に外に出さないと、突然怒りが爆発したり、元気がなくなったりしてしまいます。

心のコップがあふれないように「人に話す」「紙に書く」等して気持ちを外に出してみましょう。



「モヤモヤ」の正体が見つかる

あたまなか かんが なに いや わ ひろ そと だ
頭の中だけで考えていると、何が嫌なのか分からず「モヤモヤ」が広がります。外に出すことで「あ、自分は仲間外れにされたのが悲しかったんだ」と、本当の気持ちに気づくことができます。

怒りが鎮まる

おこ りゆう かみ か す いか きもち ちい わ
怒っている理由を紙に書いて捨てると、怒りの気持ちが小さくなるのが分かっています。