

どろんこ



ひろはたしょうがっこう小学校 ほけんしつ はっこう

今年は新型コロナの流行で、生活のしかたが変わってしまったこと、がまんしないといけないこともたくさんあったと思います。でも不満も言わずにがんばったみなさん、支えてくださったご家族の方、本当にありがとうございました。

もうすぐ冬休み。今までのつかれが出て、体調をくずしてしまわないように、生活リズムをととのえてすごしてくださいね。

心まで病気になるないように

まず、一人ひとり、顔や性格がちがうように、考え方のクセがちがいます。



長引く自しゆく生活で、前向きな気持ちになれないという人がふえているそうです。楽しそうにしている人、そうでない人、どこがちがうのかな？

私ってダメな子なんだ



自分かってな考え



考えすぎてふあんになる



~しなくてはならない!



ぜんぶ私のせいだ~



きめないときがすまない

たとえばおとなしいA君は「自分の意見がいない」からダメだと思っても、Bさんから見ると「ひかえめ、でしゃばらない」と感じています。つまり、考え方のクセはだれにでもあり、かたよらないように気をつけることが大事です。

心と体を元気にする幸せホルモン「セロトニン」

セロトニンとは、
脳内物質のことです。

セロトニンのこうか・・・ 食事がおいしい・勉強や運動がよくできる・ふあんやイライラを

おさえる・顔が生き生きしている

セロトニンをだすには・・・

規則正しい生活

しよくじ
すいみん
うんどう

とくに朝日をあびよう
(くもりや雨でも多少、こうかあり)

