



2013. 10. 28



2がっきの^{おお}大きな^{ぎょうじ}行事、^{うんどうかい}運動会や^{しゅうがくりょ}修学旅行、^{こうがいがくしゅう}校外学習がおわりました。いままでたくさんが^{ぶん}んばってきた分、つかれや「つきはなにを^{もくひょう}が^{ぶん}んばろうかな？」という目標が見つけれず、なんとなくすごしているということはありませんか？

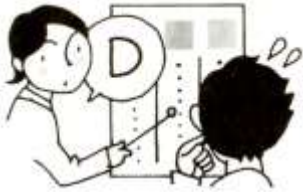
だるい、イライラする、ぐっすりねむれない…。そんなときこそ、^{おも}思いきって^{からだ}体を動かしてみてください。スッキリするので、おすすめですよ！

そして、「^{はや}早ね・^{あき}早起き・^{あさ}朝ごはん」ができているか、もういちど、^{せいかつ}じぶんの生活リズムをたしかめてみてください。

目にやさしく、すごせているかな？

^み見えにくくことはありませんか？ あなたのいつものすごしかたをふりかえってみてください。

*下の6つのイラストに○・△をつけてみよう！

 <p>じぶんの^め目やメガネの^{みえ}見え方を^{した}している (○・△)</p>	 <p>よるは、^{だいだい}だいたいおなじ時刻に^ねねている (○・△)</p>	 <p>くらいところで、^{パソコン}パソコンや^{ゲーム}ゲームを^{しない}しないようにしている (○・△)</p>
 <p>^め目について、^{おうち}おうちの人と、^{はな}はなしたことがある (○・△)</p>	 <p>テレビや^{ゲーム}ゲームの^{時間}時間に^{やくそく}やくそくごとがある (○・△)</p>	 <p>^{ひと}ひとの^{つか}つかっている^目目ぐすりを^{つか}つかわない (○・△)</p>

ストップくんをよろしく！



けんこういいんさんが
つくったストップくん。
みかけたら、あるいてね
(さわるときは、やさしく
してね！)

- ① いそいだり、あわてたりしてろうかやかいだんを、つい走^{はし}ってしまうことがある？

はい ・ いいえ

- ② きょうしつやろうかで、友^{とも}だちとふざけておいかけっこをすることがある？

はい ・ いいえ

きょうしつやろうか、かいだんを走^{はし}ると、ぶつかったり、ころんだりしてケガをしてしまうことがあります。

とくに高^{こうがくねん}学年^{ひと}の人は、小^{ちい}さな学^{がくねん}年^この子どもたちにケガをさせてしまうかもしれない。みんなで気^きをつけて、あるく人^{ひと}がもっともっとふえていくといいですね！

じぶんの「いいところさかし」、してみませんか？



えがじょうず、サッカーがすき、
すききらいしない などなど…

あなたのいいところ、あなたができることをかいてみよう！
いくつ「みつけれらるかな？」