

# ほけんだより 12月

2018. 12. 14

先日せんじつのなかよし集しゅうかい会  
のようす。みんな  
元げん気に遊あそべました！



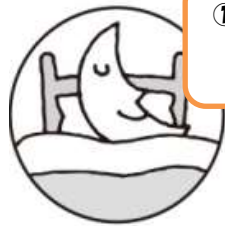
2学期がっきも、もうすぐおわります。今年ことしは  
運動会うんどうかいが雨あめで2回かいになるなど、いろいろな  
ことがありました。あなたの心こころに残のこっている  
行事ぎょうじやできごとごとはなんですか？

「早はやね・早はや起き・朝あさごはん」の生活せいかつリズムは  
しっかり身みにつきましたか？ 冬休ふゆやすみもそ  
のリズムをくずさないように上手じょうずにすごし  
てくださいね。

## 「かぜ」や「インフルエンザ」、ふせげるかな？！

下の①～⑥に（○・△・×）で、こたえてみよう！

- = いつも  
できている
- △ = ときどき  
できている
- × = ほとんど  
できていない



① 早はやね・早はや起きを  
している？  
（ ○・△・× ）

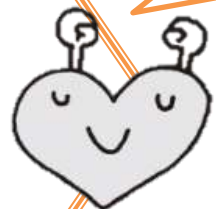


② 運うん動どうをしている？  
（ ○・△・× ）

⑥ 手て洗あい・うがいを  
している？  
（ ○・△・× ）



③ ストレスをかるくしている？  
（ ○・△・× ）



⑤ 体からだをひやさないようにし  
ている？ （ ○・△・× ）



④ 朝あさ・昼ひる・夜よる、しっか  
りごはんを食たべている？  
（ ○・△・× ）



○が4つより多おほくつuitた人ひとはバッチリ！ その調子ちょうしですごしてね。

## 「<sup>かんが</sup>考えかた」にもクセがあるって、知<sup>し</sup>ってる？

じつは…なにかを<sup>かんが</sup>考えるとき、人によって考え方<sup>かんが</sup>にちがいがあ  
ります。あなたはどれに近<sup>ちか</sup>いかな？（ひとつでなくてもOK）

### ① 白<sup>しろ</sup>黒<sup>くろ</sup>・完<sup>かん</sup>ぺき



いいか悪い<sup>わる</sup>か、敵<sup>てん</sup>か味方<sup>みかた</sup>  
か、100点か0点か  
など、どちらかに決めた  
がる。

### ② 心<sup>こころ</sup>の読<sup>よ</sup>みすぎ



結果<sup>けっか</sup>が悪くなるのでは  
とやる前から想像<sup>まえ</sup>して、  
「失敗<sup>しっぱい</sup>する」「だめだ」  
などと思<sup>おも</sup>いこむ。

### ③ 自<sup>じ</sup>分の<sup>ぶん</sup>せいで…



自<sup>じ</sup>分の<sup>ぶん</sup>せいでこうな  
ったと結びつけてし  
まう。「負<sup>ま</sup>けたのは  
自<sup>じ</sup>分の<sup>ぶん</sup>せいだ」など。

### ④ ~すべき



「しなくてはならない」  
自<sup>じ</sup>分でルールを決める。  
時<sup>とき</sup>には人にもそのル  
ールを当てはめる。

### ⑤ いつもそうだ



一度起こると次もまた  
そうなると思<sup>おも</sup>いこむ。  
「またこうなるにちが  
いない」など。

### ⑥ レッテルはり



「自<sup>じ</sup>分はダメだ」  
「あいつは嫌<sup>いや</sup>なヤツ」  
など自<sup>じ</sup>分で勝<sup>か</sup>つて人<sup>ひと</sup>  
を決めつけてしまう。

### ⑦ みんなはこうだったのに…

気になるところだけで考<sup>かんが</sup>えてしまう。  
「みんなは~だったのに、自<sup>じ</sup>分だけ」  
失<sup>しっ</sup>敗<sup>ぱい</sup>した部<sup>ぶ</sup>分<sup>ぶん</sup>にだけ注<sup>ちゅう</sup>目<sup>もく</sup>してしまい  
「できなかった」と感<sup>かん</sup>じるなど。



どの考<sup>かんが</sup>え方<sup>かた</sup>のクセがあ  
ってもいいんです！ クセを  
なおすのではなく、どんなク  
セを持<sup>も</sup>っているか知<sup>し</sup>るこ  
とが大<sup>たい</sup>切<sup>せつ</sup>。家<sup>か</sup>族<sup>ぞく</sup>や友<sup>とも</sup>だち、  
みんなにも聞<sup>き</sup>いてみてね！

## どんなことに「<sup>ちょう</sup>せん」する？！

冬<sup>ふゆ</sup>休<sup>やす</sup>みは新<sup>あたら</sup>しい年<sup>とし</sup>  
に切<sup>き</sup>りかわる時<sup>とき</sup>です。  
「これをやっ<sup>て</sup>み<sup>よう</sup>！」  
という目<sup>もく</sup>標<sup>ひょう</sup>をひとつ  
見<sup>み</sup>つけて<sup>て</sup>ち<sup>ょう</sup>せん  
し<sup>て</sup>み<sup>て</sup>く<sup>だ</sup>さい。



冬<sup>ふゆ</sup>休<sup>やす</sup>みの目<sup>もく</sup>標<sup>ひょう</sup>



を  
がんばります!!