



2021年1月7日 大阪市立弘済中学校 ほけんしつ

すすめ!

元気っ子のみち

ルール

- ・元気のための習慣を全部たどってゴールしてね
- ・1回通った場所は2回通れないよ

スタート

A

シャキーン!
はやねはやおき

D

残さず食べるよ!
もぐもぐごはん

F

あっはっは!
笑ってストレスげきたい

C

毎朝もりもり!
バナナうんち

G

ふう〜っ!
ゆったりおふろいい気持ち

B

体ほかほか! 外あそび

E

あわあわゴシゴシ
ていねい手洗い

ゴール

スタート→A→C→B→E→D→F→ゴール

あけましておめでとうございます! 2021年もどうぞよろしくお願ひします。
今年の干支は丑(牛)です。牛は、干支の動物のなかで一番ゆっくりうごきます。そんなことから、丑年は、先をいそがず、一歩ずつきちんと物事をすすめるとよいそうです。勉強と同じで、健康なからだにも、毎日の積み重ねが大切です。毎日の習慣から、元気な身体づくりをしていきましょう!



2021



感染症に
負けない



からだをきたえて
元気に過ごそう!

き そくただしい生活

た いりよくをつける

え いようをとる

て あらいをする



感謝のきもちをもちましょう

ついた餅より心持ち
ということわざを
知っていますか?

昔ながらの杵と臼でついたお餅をもらうのはうれしい、それよりもうれしいのはお餅をあげようという気づかいだ、という意味です。

誰かが自分のために何かをしてくれた、自分のことを気にかけてくれたと想像をふくらませると、よろこびが大きくなるはずです。

感謝のきもちをもって1年過ごせるといいですね。

「もちろん、いつも持っているよ」という人も「モチベーションは高いんだけど…」という人も。

