

1月14日（水）1月の生活目標

3学期がスタートして、約1週間。いつもの生活リズムに戻ってきたでしょうか。

1月の生活目標は「寒さに負けず、元気なあいさつ、外遊び」。寒さに負けないために、皆さんが取り組んでいることはありますか？ 体調を崩さないために、普段からしていることはありますか？

生活リズムを一定に保つことで心も体も安定した状態を保ちやすくなります。その結果、勉強にも集中でき、時間も効率よく使うことができます。

寒さに負けないために、まずは、自分の生活リズムを見直してみてください。習い事などで忙しい人もいるでしょうが、忙しい人ほど、毎日の生活リズムを崩さないように心がけましょう。

いま がくねん
今の学年、クラスですぐすのも50日を切りました。

すこ いま まんぞく
少しでも今のクラスに満足して「みんなと過ごせてよか
った」と思えるクラスにするために、

・クラスの仲間が頑張っている すがた おうえん
姿をどんどん応援し
て、どんどんまえむ はげ
前向きに励ましましょう。

・クラスの仲間が悩んでいるとき、こま
困っているとき、
だいじょうぶ こえ
「大丈夫？」と声をかけてあげましょう。

・クラスの仲間が失敗したり、うまいかなかったり
したとき、「そんなときもあるよ。また、つぎが ん ば
次頑張ろう」
と はげ
励ましてあげましょう。

なかま がんば おうえん あ いっしょ
クラスの仲間の頑張りを応援し合ったり、一緒に

よろこ しぜん まえむ がんば
喜んだりすると、自然と前向きに頑張れます。クラスの

ふんいき あか たの
雰囲気も明るくなります。楽しくなります。

なか で ことば ふんいき おお
クラスの中で出る言葉で、クラスの雰囲気も大きく

か いしき ことば み
変わります。意識をして言葉を見つめなおしてください。