

せいかつもくひょう
2月3日（火）2月の生活目標

せいかつもくひょう
2月の生活目標は、「健康な心と体、元気なあいさつ、手洗いうがい」です。

みな いま けんこう こた ひと
皆さんは、今、健康ですか？「はい」と答えられる人、
けんこう こた ひと
なぜ健康だといえますか。「いいえ」と答えた人、なぜ、
けんこう
健康といえないのですか。

せかいほけんきこう ひとびと けんこう まも
世界保健機構という人々の健康を守るところによる
けんこう からだ こころ ともだち かぞく
と、「健康とは、体も、心も、そして友達や家族など、
ひと ひと かけ まんぞく じょうたい
人と人との関わりにも、満足できている状態にあるこ
けんこう たん びょうき からだ よわ
とが健康である。単に病気ではないとか、体が弱って
いないということではない。」と定めています。

がっこうせいかつ けんこう はな
学校生活での健康とはどういったことか、5つ話すの
で、できているかどうか、かんが
考えてください。

がっこう いっしょうけんめいと く
1つ目、学校でいろんなことに一生懸命取り組んでい
る。しゅうちゅう がくしゅう
る。集中して学習している。

2つ目、クラスの仲間や友達と仲良く、協力して
過ごしている。

3つ目、気持ちの良いあいさつ、返事ができる。

4つ目、悩んでいること、困っていることがない、ま
たは、あっても相談できる人がいる。

5つ目、食欲がある。体を動かすことが面倒だと
感じない。

いくつ当てはまったでしょうか。体だけでなく、心
も、健康でないと、自分に余裕がなくなり、物事が嫌に
なります。人間関係が満たされていないと、人を
傷つけやすくなります。これらの5つが当てはまれば、
きっと何事も明るく、前向きに取り組めることでしょう。
人との関係や心が満たされれば、いろいろなことが
楽しく感じ、がんばろうと思えてくるはずです。