

1月31日（金）

せいかつもくひょう
2月の生活目標

2月の生活目標^{もくひょう}についてお話を^{はなし}します。

まず皆^{みな}さんに質問^{しつもん}です。今^{いま}、あなたは健康^{けんこう}ですか。そういわれて「はい」と答^{こた}えることは難^{むずか}しいかもしれません。どうしたら「健康^{けんこう}だ」といえるのでしょうか。

健康^{けんこう}とは、病^{びょう}気^きではないとか、弱^{よわ}っていないということではなく、
体^{からだ}も、心^{こころ}も、そして友^{とも}達^{だち}や家^か族^{ぞく}など、人^{ひと}と人^{ひと}との関^かわり^{わり}にも、自^じ分^{ぶん}
が十^{じゅう}分^{ぶん}問^{もん}題^{だい}ない、満^{まん}足^{ぞく}できている状^{じょう}態^{たい}にあることです。

ではそこで、学^{がっ}校^{こう}生^{せい}活^{かつ}での健康^{けんこう}とはどういったことでしょうか。今^{いま}
から言^いう、健康^{けんこう}な扇^{おう}子^ぎ5^こカ条^{じょう}に、どれだけみなさんはあてはまるで
しょうか。当^あてはま^まったときは手^てを挙^あげてください。

1つ目、学^{がっ}校^{こう}生^{せい}活^{かつ}で楽^{たの}しい、楽^{たの}しみなことがある。

2つ目、学^{がっ}校^{こう}で眠^ねく^むない。

3つ目、気^き持^もちの良^よいあいさつ、返^{へん}事^じができる。

4つ目、悩^{なや}みがない、あっても相^{そう}談^{だん}できる人^{ひと}がいる。

5つ目、テレビ、動^{どう}画^が、ゲ-ムなどのメ^じディ^{かん}アの時^{いちにち}間^{じかん}を一日^{じかん}2時^{じかん}間^{じかん}
以^い内^{ない}にしている。

どうすれば健康^{けんこう}な学^{がっ}校^{こう}生^{せい}活^{かつ}が送^{おく}れるか、考^{かん}えてみ^{くだ}て下^{くだ}さい。