



だいごう 第9号
れいわ ねん がつ かほっこう
令和6年12月20日発行
かこし まだいがくきょういがかくふ
鹿児島大学教育学部
ふぞくしょうがっこう
附属小学校

「年越し」というと、今では「大晦日の夜から元旦の夜明けにかけてのこと」というイメージですが、元々はお正月の準備をすることをいいました。昔は「事始め」といって、12月13日頃から大掃除や餅つきなどのお正月の準備をしていたそうです。附属小のみなさんも気持ちよく新年を迎えるために身の回りをきれいにしていきましょう。

12月の保健目標 心の健康について考えよう。

ありがとう は 魔法の**ことば**

友だちに優しくしてもらったら、「ありがとう」の魔法をかけましょう。魔法にかかった友だちもあなたも、きっと幸せな気持ちになれます。



不安 ってどういうことだろう？

不 不安な気持ちになることは、誰にでもあります。具体的には、まだ起こっていない未来について「○○になったらどうしよう。嫌だなあ。」と感じる状態のことです。

人 間の心はストレスを受けると、自分をまもろうと逃げか戦うかを選ぶため、不安になる仕組みになっています。ごく自然な反応なのですが、ずっと不安のままだと、眠れなくなったり、食欲がなくなったり体にも影響が出てくる場合があります。

じ つは不安の気持ちの裏側には「こうなりたい。」という前向きな気持ちがあります。例えば、テスト前に不安になる人は、「良い点がとりたい。」と思っているはずです。その前向きな気持ちに気づいて、「そのために自分は、具体的に何ができるか。」「今、自分ができていることは何か。」を考えることをぜひ試してみてください。

様々な不安に対して、自分なりの対処法を探してみましょう。



暗号チャレンジ

聞いてうれくなる言葉を見つけよう。

めだまやき = 2
いけん = 1
あいすくりーむ = 3
きりん = 1

□	□	□	□
---	---	---	---

大切な友だちやあうちの人に伝えてあげてね。



ヒント

数字...●文字目

あいさつ = 1
ゆり = 2
がいこつ = 1
すいとん = 3
くうき = 2

□	□	□	□	□
---	---	---	---	---

誰かに何かをしてもらったらずいぶん伝えた言葉です。

からだ = 3
やさい = 3
くじら = 2
しょうがっこう = 2
よぼう = 3
ぶんか = 1
? = 1



困っていたり具合が悪そうな子には声をかけたくださいね。

□	□	□	□	□	□
---	---	---	---	---	---

もうすぐ冬休み！
* 思いっきり *

冬休みは楽しい予定が入っている人もいれば、勉強を頑張るとい人もいます。全ての基本となるのは、心身の健康です。

がんばるための合言葉

ふ くそうであたかく。上手に重ね着をしよう。

ゆ っくりにお風呂に入ろう。湯船につかってほっと一息しよう。

ま ずは早起きから。生活リズムを保つコツは早起き。早起きは、三文の徳。

な んでもかんでも投稿しない。SNSは楽しく、正しく使おう。

い つも手洗い忘れずに。手洗いは感染症予防の基本。きれいなハンカチもポケットに入れよう。

け んごう的な食生活を。食べすぎは注意して、腹八分目を心がけよう。

に っちゅうは外で運動しよう。気分転換も兼ねて適度に体を動かそう。

