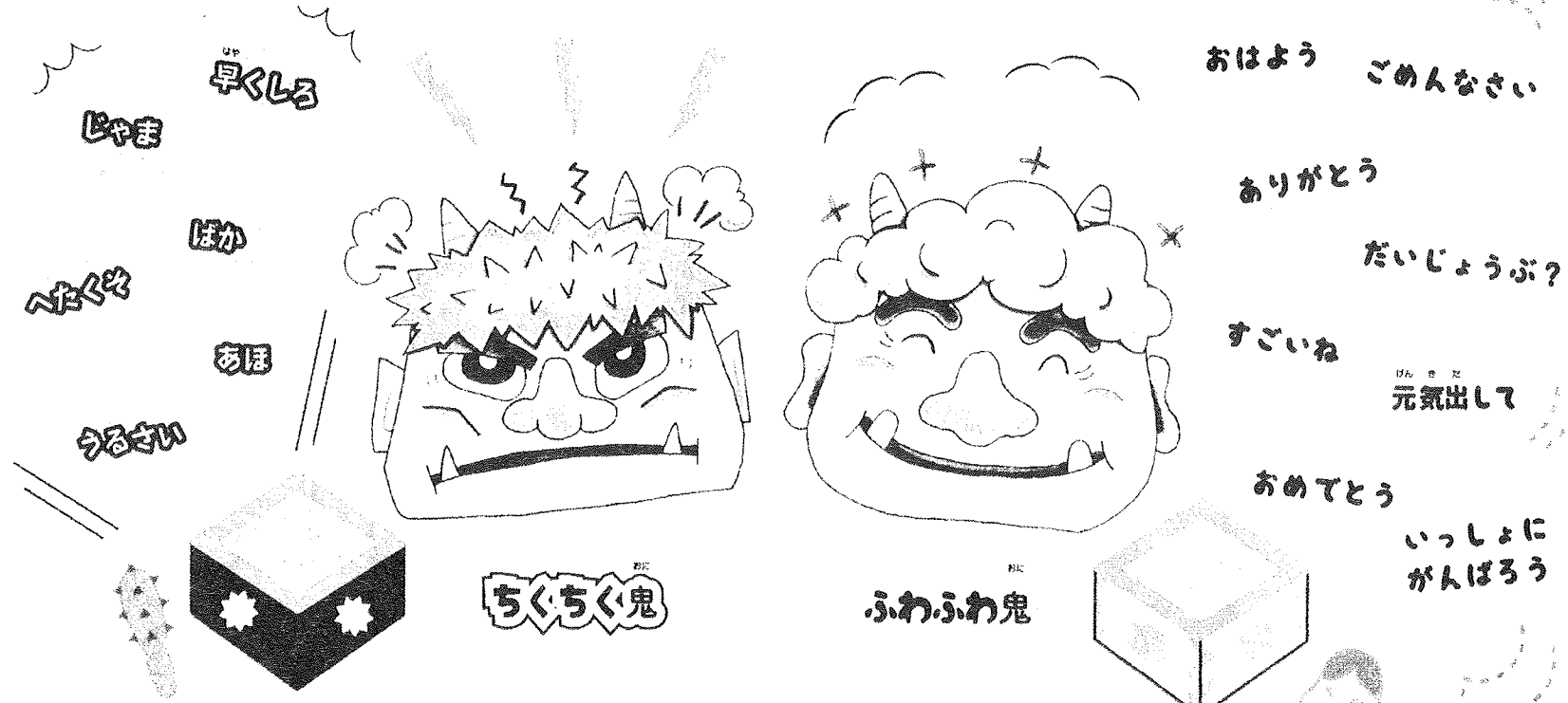




言葉の力

こんなとき 何と言う？

ひとを元気にする言葉と、
いやな気持ちにさせる言葉があります。



★ こんなとき、どんな言葉をかけますか？ ふわふわ鬼の豆をヒントに考えてみましょう。

●ケース1
発表会の練習でセリフを間違えてしまった子に

●ケース2
コンクールで賞をもらった子に

●ケース3
投げたボールが当たってしまった子に

寒い朝…

◇ すっきり ◇ 目覚める
ヒント

朝、寒くてなかなか
布団から出られないという人、
こんなことをしてみましょう。

① ふとんの中で…

あおむけのまま、両手を大きく
のばします。固まった筋肉がほぐ
れて、からだが温まってきますよ。

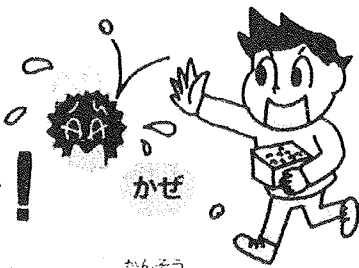
② からだを起こして…

耳を上下左右に優しくひっぱり
ます。たくさんのツボがある耳を
刺激すると、血流がよくなります。

まごころ
節分ですね!

予防の
ポイントをおさえて...

かぜは そと〜! けんこうは うち〜!



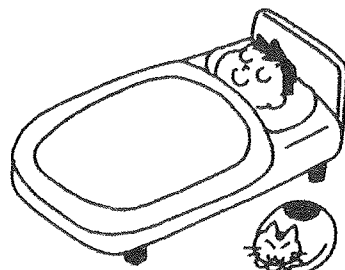
てあら
手洗い
うがいをする



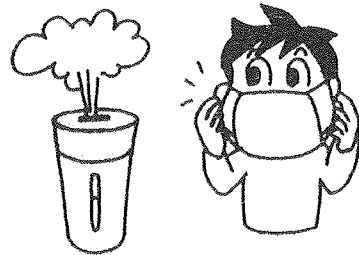
す
好き嫌いせず
なんでも食べる



すいみんを
しっかりとる



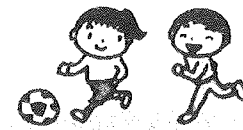
かぜ
のどの乾燥
をふせぐ
(マスク、加湿器など)



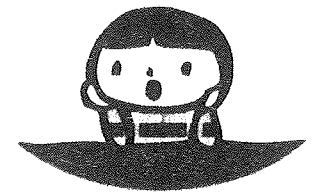
2月4日は **立春**
暦の上では
春です

ストレスでモヤモヤ…あなたは どうしてる?

とも
友だちとあそぶ



ぼーっとする



ほん
本を読む



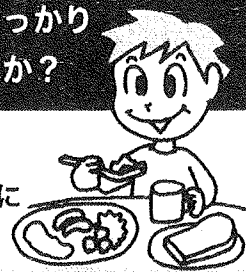
たっぷりねる



自分の食生活・食習慣を見直そう!

いちにち じよく
一日3食、しっかり
食べていますか?

あさ
▶朝ごはんを
ぬかないように
しましょう



7
好ききらいをしないで、
なんでも食べていますか?

▶バランスよく
栄養を
とりましょう



あま
甘いものやスナック菓子を
食べすぎていませんか?

▶おやつとり方に
ちゅうい
注意しましょう



よくかんで食べていますか?

えき
▶だ液が出て
しょうか
消化を助けて
くれますよ



はやく
早食いや“ながら食い”を
していませんか?

▶食べすぎに
つながりやすい
ですよ



みず
水のかわりに、清涼飲料水を
飲んでいませんか?

▶糖分を
とりすぎて
しまいますよ



レッツチェック! すわったときのしせい

◎よいしせい ×せすじをまっすくに! ×ふかくこしかけよう! ×あそぶとあぶないよ!

