

心もからだも  
元気でいよう



むわやかに目覚めていますか。  
元気ですか。  
しっかり食べていますか。



# 元気ですか

# あなたの心とからだ

Free Space 感じたこと、考えたことを自由に書いてみましょう。(書き込んだときの日付けをメモしておきましょう)

元気は、目に見えないことからもの。

あなたの元気で  
きっとだれかが勇気づけられます。  
そしてだれかの元気が  
あなたの心を  
明るくしてくれます。



## あなたは どうして いますか？

年 月 日

テ ー マ	自己チェック	反省点
自分の決めた時刻に起床・就寝	%	
朝食はしっかり食べる	%	
礼儀正しいあいさつ	%	
身のまわりの整理整頓	%	
時間を無駄にしない	%	
金銭の無駄遣いをしない	%	
健康的な生活を心がける	%	

自分自身のチェックを%で示してみよう。

いま自分を見つめてみて、何か変わったことはありませんか？  
いままで守ってきた基本的な生活習慣が乱れたり  
投げやりになったりしていませんか？  
心のコントロールができていますか？  
少し立ち止まって、自分の毎日を考えてみましょう。

# 自分で自分をコントロールする

■いくつになってもむずかしいのが、自分で自分をコントロールすることです。

■生活の乱れが心の健康を害し、心の乱れがからだの健康をそこないます。

■自分で自分をコントロールする。心の健康、からだの健康のために大切なことなのです。



## なぜ大切なのか？

■望ましいといわれる生活習慣。それらが、「なぜ」大切なのか考えてみましょう。



### たとえば

- 一日をリズムよく過ごすこと
- 早寝早起きすること
- 朝は必ず食事をとること
- バランスよくしっかり食べること
- 身のまわりを整えること
- 予習・復習をしっかりすること

## 考えてみよう

🍎 いま、自分が大切にしている生活習慣は？

こんなこと	こんなこと	こんなこと
年月日	年月日	年月日

# 心とからだについて 学んだことや感じたことを記録しよう

学校で学んだことや周囲の人から得た「心とからだ」に関する情報をまとめてみましょう。栄養、食事、睡眠、病気や健康法など、きっとたくさんあるはずです。



理科で 年月日



保健体育科で 年月日

技術・家庭科で 年月日

学級活動で 年月日



道徳の時間で 年月日

家庭で 年月日

\_\_\_\_\_で 年月日

\_\_\_\_\_で 年月日