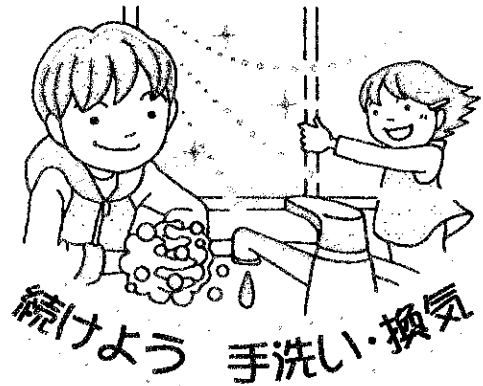


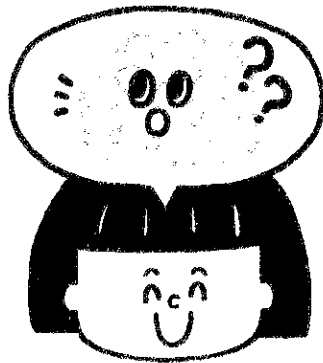
2月4日は立春。この日から春分までの間にふく
暖かくて強い南風のことを「春一番」と言います。
春の訪れを感じる名前ですが、竜巻などを引き起こ
すこともあり、注意が必要です。

また、次の日には冷たい空気が流れこんでくるこ
とも多く、まだまだ寒さには気をつけたい時期です。
暖かくして、春が来るのを待ちましょう。



脳をだましてスイッチON!

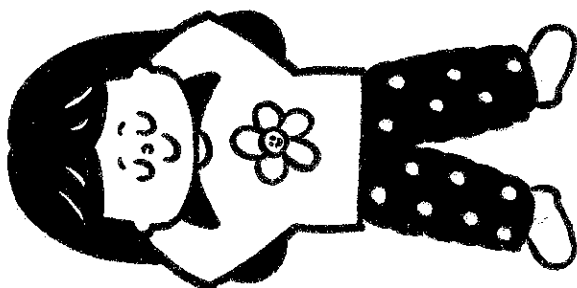
やらなければいけないこと
があるのに、なんとなくやる
気が出ない…。そんなときは、
脳をだまして(錯覚させて)、
やる気のスイッチをONにし
ましょう! 自分の好きな方
法でスイッチONしたら、と
にかく運動や勉強を始める
ことが大事です。一度始めてしまえば、その刺激でやる気
がドンドン湧いてくるはず。ぜひ試してみてください。



自分のやる気スイッチを見つけよう

- ①鏡を見て、「大丈夫!」と笑顔を作る。
- ②姿勢をピンと正して、シャキッとしたポーズをきめる。
- ③元気に体を動かす(体をゆする、踊る)。
- ④やる気が出る「テーマ曲」を聞く。
- ⑤エナジーブレス(深呼吸)をする。

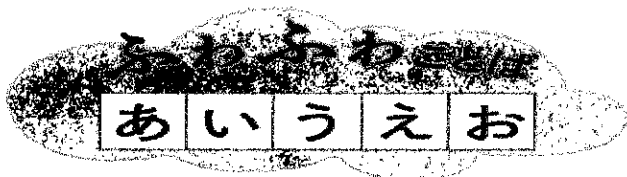
ズボラさんでも大丈夫♪ 「やらない」 健康法



健康にいいとわかっていても、ジョギングやストレッチなどを積極的に「やる」のは、なかなか難しいもの。そんなときは、「やらない/しない」健康法を試してみてもいいかが?

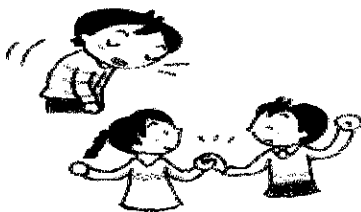
- 20時以降、飲食しない
- 体を冷やさない
- トイレを我慢しない
- 夜型生活をしない

この健康法、実は心にも効くんです。たとえば、「小さなことを心配する(気にする)ことをやめる」。すると、きっと心の緊張が少しゆるみ、気持ちりが軽やかになるでしょう。このように、心や体の声に耳を澄まして「やらない/しない」を選択してみるのも、立派な健康法の一つです。



あ りがとう

い っしょに
やる



う れしいよ

え がおがいいね

お めでとう



他に、どんなふわふわことばがあるかな？

できて
いるかな？

やさしさ
ピンゴ

いつもの自分を振り返って、
〇をつけてみましょう。
いくつまで出来るかな？



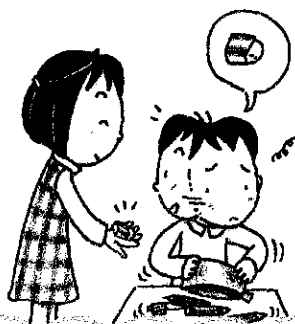
かんじ きもち
感謝の気持ちを
つた
えている



とも
友だちのいいところを
見つけられる



ことば
言葉づかいに
き
気をつけている



こま ひと
困っている人に
しんせつ
親切にできる



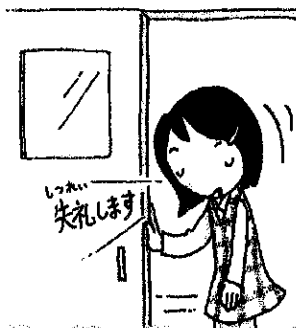
げんき
元気よく
あいさつをしている



あいて きもち
相手の気持ちを
かんが
考えられる



あいて
相手のほうを見て
はなし
話を聞いている



こえ おおき
声の大きさに気をつけて
あいさつしている



すなお
素直に
あやま
謝ることができる