

クリスマスツリーは何の木か知っていますか? 「もみの木」です。もみの木は、冬も葉が散らずに、強い生命力の象徴とも言われています。みなさんも、もみの木のように元気に冬休みを過ごしてくださいね。1月9日には、元気で笑顔のみんなに会えますように。



# 元気に冬休み!

## 元気マンの 元気の秘密!

元気マンは、寒い冬でも元気いっぱい。理由を教えてください!

早寝早起き  
する



運動する

みんなもやって、  
元気マンになろう!

## しっかり 寝よう



楽しいイベントが多い冬休み。でもよく寝て生活リズムを崩さないようにしましょう。

## しっかり寝るコツ

適度な運動

寝る時間・起きる時間を一定にする

朝起きたら太陽の光を浴びる

寝る前にスマホやゲームをしない

## ウイルスから体を守る 3つの技!

元気マンは、3つの技でウイルスと戦っているよ。みんなも一緒にやってみよう。

### マスクガード



マスクをしていればウイルスが飛び散るのを防げるよ。吸い込むウイルスも減らせるよ。

### 手洗いアタック



せっけんを使って手を洗えば効果抜群。こまめにウイルスを洗い流そう。

### 換気ハリケーン



寒くても時々窓を開けてウイルスを追い出そう。気持ちもすっきりするよ。

## なんでダメなの?

## お酒のたばこ



お酒

脳や内臓、二次性徴への悪影響が大きいです。また、若いほど急性アルコール中毒や依存症にもなりやすいとされています。

たばこ

若いほど依存症になるリスクが高く、がんなどの病気になるリスクもあります。誘われても、はっきりと断りましょう。



すすめられたり  
さそわれたり  
しても、  
ことわろう!

# 11月のすくすくタイムは「こんなとき、どうするの」でした

- \*いままでに失敗したことや、うまくいかに<sup>こま</sup>困ったこと  
⇒ どうしたらうまくできたかな。工夫したことはなにかな。
- \*まだ、できずにいることや、困<sup>こま</sup>っていること  
⇒ どうすればうまくいくか<sup>かんが</sup>考えて、アドバイスしよう。



## 《すくすくタイムをやって、思ったこと》

しっばいしても、あきらめないで  
やってみようと思った。

わす ものが  
ないか  
かくにん  
確認する。

しっばい わる  
失敗は、悪いことじゃあ  
ないとわかった。

アドバイスをもらっ  
て、うれしかった。

こま  
困ったことが言えて、  
すっきりした。

しっばい  
失敗しても  
おちこまない。

しっばい  
失敗しても、しっかり<sup>かんが</sup>考  
えて  
こうどう  
行動したらうまくいく。

失敗はだれにでもあること  
がわかって、ほっとした。

しっばい はんせい くふう  
失敗しても、反省して工夫して、  
せいこう  
成功するまで<sup>れんしゅう</sup>練習する。

しっばい  
失敗しても、つなげてい  
けば、成功<sup>せいこう</sup>につながる。

じゅんび  
準備したものを  
チェックする。

とも こま  
友だちが困って  
いたら、話を  
き  
聞いてあげる。

アドバイスをもらった  
から、今度はアドバイ  
スしてあげたい。

だれかに<sup>たよ</sup>頼ってみるのもいいな。

## しっばい せいこう 失敗は成功のもと

・どうして失敗したのかよく<sup>かんが</sup>考<sup>かた</sup>えてやり方を変えていけば成功<sup>せいこう</sup>につながる

※失敗は、誰にでもあり、悪いことや恥ずかしいことではないよ。

※失敗を失敗のままで終わらせないのが大事！

※すぐあきらめたり、おこったり、人のせいにしたりしない。

