



ねん がつごう
2025年1月号
とちぎけんりつましことくべつしえんがっこう
栃木県立益子特別支援学校



あたらし とき はし
新しい年が始まりました。みなさん元気ですか。今年はどんな年になるか、ワクワクしま
すね。勉強やスポーツを頑張ったり、友達と楽しく遊んだりするためには、元気がないと
じゅうぶん たの ころ からだ げんき す
十分に楽しめません。心も体も元気で過ごせるように、自分にできることを是非続けてい
きましょう。

ことし
今年のもくひょうは？

- 1日3食、栄養バランスのよい食事をとる。
- 適度な運動をして体力をつける
- 夜はぐっすり眠る
- 早寝早起きをする
- 感染症予防を心がける
- 上手にストレスを解消する
- 疲れたと思った時には早めに休む



じぶん もくひょう た
自分で目標を立てるのも、いいですね！



き せつ し こ よ ほう
きむーい季節 事故やケガを予防するために



どうろ こおり ゆき すべ
道路に氷や雪があると滑りやす
いので、足元に注意して歩こう。



ポケットに手を入れて歩くと転ん
だとき大ケガのもと。手袋しよう。



からだ かた きゆう うんどう
体が硬いときの急な運動はケ
ガのもと。準備運動を入念に。

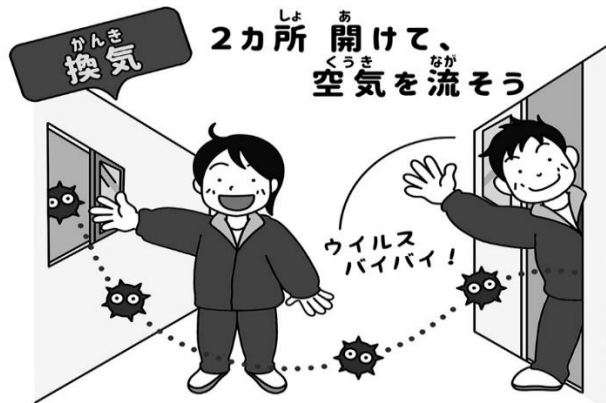
さくねん がつちゅうじゅん かんせんしょう じどう せいと かんせんしょうよぼう
昨年12月中 旬よりだんだん感染症にかかる児童・生徒が増えてきました。感染症予防
のため、できることはどんどんやってみましょう。

てあら しょうどく
手洗い・消毒
だけじゃない!

かんせん よぼう やく だ 感染予防に役立つ

あんなこと

こんなこと



じ ぶん す 自分を好きになるために

じ ぶん す
自分のことが好きです
か? いきなりそう聞かれ
ても、「どうかなあ…」と戸
まが 惑うかもしれませんね。で
も、今の自分が好きになれ
たら、いろいろなこと(ちやうせん)に挑戦
したり、友達(ともだち)と楽しくつき
あえたり、毎日(まいにち)がもっと楽
しくなるはず。

そこで、じ ぶん す
自分を好きにな
る方法を紹介します。ぜひ
ため 試してみてください。



- ① だれ じ ぶん くら 誰かと自分を比べない(自
ぶんは自分! せかいにたった
ひとり ほんざい 一人の存在というのはスゴ
イこと)。
- ② じ ぶん ちい 自分をほめよう(小さなこと
でもOK)。
- ③ はや やす からだ こころ 体に
早めに休んで、体と心の疲
れをとる(つかれたときは、と
りあえずぐっすり寝よう)。