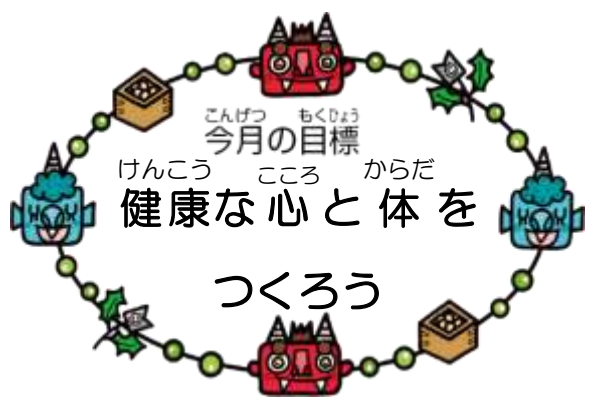




令和5年2月  
入善町立黒東小学校

寒い日が続いています。新型コロナウイルス感染症が流行してから、あまり耳にすることがなかったインフルエンザですが、今年は富山県でも感染が確認されています。今後も手洗い・うがい・換気・マスク着用等で予防をしていきましょう。体調を整え、学年のまとめに向けて一日一日を大切に過ごしましょう。



## 心のエネルギーを満タンにしよう

楽しく、元気に過ごすためには、体のエネルギーだけでなく、心のエネルギーも満タンであることがとても大切です。体のエネルギーを満タンにする方法は、バランスの良い食事をとったり、早寝早起きをしたりするなどがあります。では、心のエネルギーを満タンにする方法はなにがあるでしょうか。そこで今回は、心のエネルギーについてお話しします。

### 心のエネルギー

心のエネルギーが満タンだと、元気に過ごすことができます。しかし、毎日生活をしていると、心のエネルギーが減ったりなくなったりしてしまうことがあります。心のエネルギーが減ったりなくなったりすると、心と体はつながっているので、心だけでなく体にも様々な反応や様子が現われます。でも大丈夫！心のエネルギーは減っても満タンに戻すことができます。

心のエネルギーの量 **満タン**

勉強に集中できたり、遊んだりできる

悲しいなと怒ったり、苦手だなと怒ったりしたことをきっかけに...

心のエネルギーの量 **減っている**

食欲がなくなる、眠れなくなる、イライラするなど

こころのエネルギーを満タンにする方法（先生方にインタビューしました）

いっしょに過ごす



声に出す



休む



自分の好きなことをする



体を動かす



相談する・話す



こころのエネルギーを満タンにする方法は、人それぞれです。

先生方がやっている方法を参考にして、自分に合う方法を見つけ、

リフレッシュできたらいいですね。

保護者の方へ

## ◆少メディア週間について

2月8日（水）～12日（日）の5日間は少メディア週間です。2学期は、1学期よりも、メディアを使う時間を減らそうと目標時間を短く設定したり、時間の使い方を工夫したりする児童が多くいました。少メディア週間では、学習課題として一人一台タブレットを使用した時間をカウントしないことになっています。適宜目を休めるようにし、テレビやゲーム、スマホ等の使用時間を少なくすることを意識して取り組んでほしいと思います。ご協力をよろしくお願いいたします。