

## 2月3日(月) 学校生活

### 【心の健康は自分で作る】

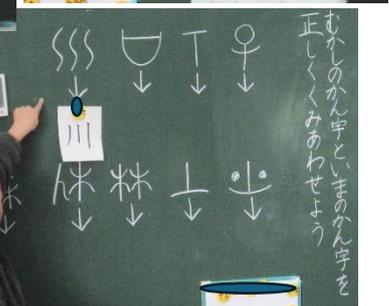
心が乱れた時、他人や環境へ責任転換していませんか。自分の力で心を落ち着かせることをまずしてきましょう。わたしは、イライラすると掃除や洗濯等をして自分の心を落ち着かせる自分がいることに気づいています。すると綺麗になることがとても気持ちよくなり、自己肯定感があがります。誰かから与えられるのではなく、自分の力で得ていくことも必要です。



1年の教科担任「書写」



とても集中しています。みんなの瞳が素敵☆手の挙げ方も自身に満ち溢れ意欲いっぱい♪



体を使って、「大」の字



