



三年間通った学校の117段階はしんどかったけれど、体は鍛えられ、心身ともたくましくなりました。



五感と三つのカンを大切に！

「見る」「聞く」「嗅ぐ」「味わう」「触る」の5つの感覚を「五感」と呼びます。



危険から身を守る他に勉強やスポーツ、音楽を楽しんだり、いろんな場面で活用しています。

『三つのカン』の二つめは、「感情」。



「喜怒哀楽」など、ものごとや人に対して抱く気持ちのこと。

プラスの感情にもマイナスの感情にもおぼれないように、うまくコントロールすることが大切です。

『三つのカン』の一つめは、「直感」。説明はできないけれど、何かがピンと来る感じのこと。



ちょっと危ないような気がする…」など意外に当たっていることが多いもの。「何となく…」、「もしかして…」という感じを大切に。

『三つのカン』の三つめは、「関係」。人と人とのつながりや関わり合い、影響しあうこと。



たくさんの人との「関係」をきちんと見つけ、大切にすることが人生を豊かにします。

私たちは「五感」を使って外の世界の様子を感じ取っています。これに加えて「三つのカン」を大切にすると、みなさんの人生はますます豊かになり、そして、それはみなさんと関わる人たちの人生も大切にすることにつながっていきます。「五感」と「三つのカン」を大切にしてくださいね。

継続は力ない!

健康のために続けてほしい生活習慣



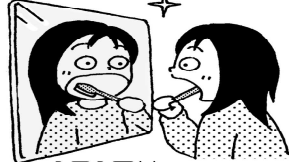
早寝早起きとか、バランスの良い食事とか、運動とか…。続けてほしい生活習慣はたくさんあるけれど、毎日となると難しいことも…。だけど、次の4つは毎日でもできると思うのです。

手洗い・うがい



病気の予防が基本です!

歯みがき



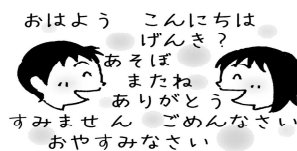
1日1回は鏡を見てみがこう!

食べて、出す



快食・快便はココロとカラダのスッキリのもと

笑顔であいさつ



おはよう こんにちは
げんき?
あそぼ
またね
ありがとう
すみません ごめんなさい
おやすみなさい

笑う門には福来たる!



“思考”を変えれば、“言葉”が変わる。
“言葉”が変われば、“行動”が変わる。
“行動”が変われば、“習慣”が変わる。
意識の持ちようで、行動や習慣、そして人生が変わります。
人に流されず、自分の人生を歩んでください。
橋本 紗良



“笑門来福”

笑うだけで心も体も元気になれる。
きみの笑顔は、みんなを幸せにするよ!
Keep Smiling!

北垣 恵弥