

早寝・早起き・朝ご飯＋運動(自力登校)で生活のリズムを整えましょう！

| | | |
|-------------------|---------------|-------------------------|
| 生活指導だより 第 12 号 | <h1>そろえる</h1> | 溝 辺 中 学 校 令和5年5月1日発行 |
|-------------------|---------------|-------------------------|

★5月の「そろえる」は、『はきもの』をそろえる！★

**5月の
そろえる**

「履き物をそろえると」心がそろう！心がそろえば行動がそろって、私たちが他の人の過ちにはよく気づき、指摘しにくくなりますが、まずは自分の足元をみて自分自身を整えましょう。

【準備】
 時を守り・・・「2分前着席1分前黙想」
 礼を済め・・・「無言清掃」
 ・・・「語先後礼」

礼はくむ 夢かなえる 溝辺中学校 「健康と安全は、すべてに優先する」

はきもの をそろえる

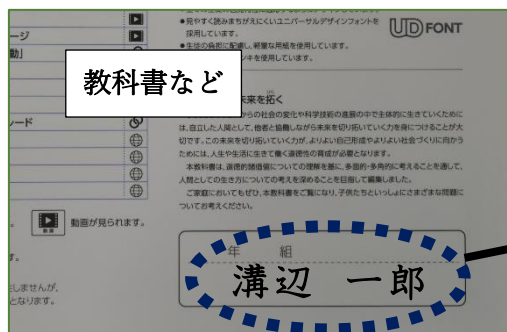
5月の「そろえる」は、『はきもの』をそろえるです。昨年度、生徒会の提案で5月は校舎内のはきもの（玄関のくつ箱、トイレのスリッパ、体育館のくつ箱など）をそろえる取り組みを実施しました。はきものがそろっている様子は、なぜか気持ちがいいものです。また、高校の先生や来校された人から、トイレなどのはきものを見ると学校の様子が分かると言われることがあります。今月は、自分の足元を意識して行動してみましよう。



『はきものがそろうと、心がそろう！』 そろえて行きましよう！！

自分の持ち物には記名を！ ☺あるべきものが あるべき姿で あるべきところへ☺

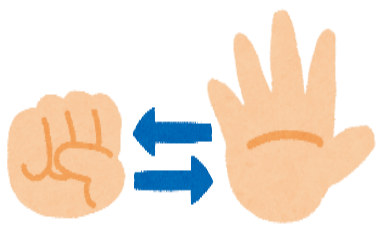
新年度につき、新しい持ち物が増えます。教科書やノート、資料集などの学用品ももちろんですが自分の持ち物にはしっかりと記名がされているか確認しましょう。記名することで人の物と間違わないし、置き忘れたときにも誰のものかわかります。名前が書かれているかチェックしましょう。



ここに分かりやすくはっきりと名前を書きましょう！



「グーパー運動」一校一運動 で体力UPを目指そう！



(トレーニングのコツ)

- ・手を開くときは、指をしっかり伸ばす
- ・人差し指よりも、小指に力を入れる

(どのくらいしたらいいの?)

- ・20回×2セット
- ・1日、朝夕2回

体力に合わせて、回数を工夫しよう！

「はきものをそろえる」

はきものをそろえると心もそろろう

心がそろうとはきものもそろろう

ぬぐうときにそろえておくと

はくときに心がみだれない

だれかがみだしておいたら

だまってそろえておいてあげよう

そうすればきっと

世界中の人も心もそろおうでしょう

