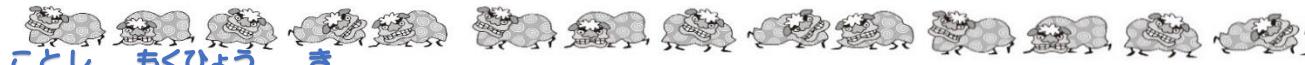


ほけんだより 1月号

令和7年1月8日

高田小学校 保健室

あけましておめでとうございます。冬休みは楽しく過ごせましたか？これからが冬本番。冬休みで生活リズムが乱れた人は早く切り替えて、寒さに負けない体をつくりましょう。



ことし もくひょう き

今年の目標は決めましたか？

おお もくひょう ちい もくひょう とお もくひょう ちか もくひょう もくひょう
大きな目標から小さな目標、遠い目標から近い目標・・・。どんな目標でもいいので
せってい ねんごじぶん ねんご ねんご
設定してみよう！10年後自分がどうなってみたいかで5年後、3年後、1年後・・・
あした きょう おの もくひょう まいにち ジュウじつ
明日やること今日やるべきこと、自ずと目標ができ毎日が充実してきますよ！

ことし もくひょう

例：逆上がりができるようになる！！

今年の目標

もくひょう たっせい
目標を達成するためには

具体的に何をしたらいいかな…



例：毎日、10分間練習をしよう！



☆★☆3学期 元気にスタートしよう☆★☆

あさ 朝すきい起きるために… ① おはようスイッチON！



まいあさ き
毎朝、決まった
時間に起きる



たいよう ひかり
太陽の光を
あびる



あさ 朝ごはんを
た しっかり食べる



ね 寝る
じ かんまえ
1時間前には
めでいあオフ
メディアOFF

あさ 朝すきい起きるために… ② 「朝ごはん」ってすごい！

あさ こころ からだ め さ
朝ごはんは、心と体を自覚めさせて、1日元気に活動するための
えねるぎー エネルギーをつくってくれます。

まず、朝ごはんの味を楽しみながら、よく歯でかむことで、脳の働きを活発にします。そして、食べ物をのみこむことで胃と腸の働きを自覚めさせて、栄養が体中に送られます。さらに、体中に栄養が送られることで、体全体で活動が活発になり、体温が上がって、体の動きもスムーズになります。



反省は自分を成長させる「薬」。

失敗や自分の悪いところと向き合うのは、とてもつらいもの。でも、そのつらさこそが、きみを成長させる「薬」になるんだ。

～ 生きたルールブック 斎藤孝監修 日本図書センター ～

～お知らせ～

よんてんこていうんどう おこな 四点固定運動を行います。期間：1月16日（木）～20日（月） 提出：1月24日（金）

ていしゅつ