

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？

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設定してみよう！10年後自分がどうなっていたいかで5年後、3年後、1年後……。明日やること今日やるべきこと、自ずと目標ができて毎日が充実してきますよ！

ことし もくひょう
今年の目標

例：逆上がりができるようになる！！

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 げんき 元気にスタートしよう☆☆☆

あさ お
朝すっきり起きるために… ① おはようスイッチON！



まいあさ き
毎朝、決まった
じかん お
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 お
朝すっきり起きるために… ② 「朝ごはん」ってすごい！

あさ
朝ごはんは、心と体を目覚めさせて、1日元気に活動するための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、よく噛みかむことで、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目覚めさせて、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、きを成長させる「薬」になるんだ。

～ 生きかたルールブック 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)