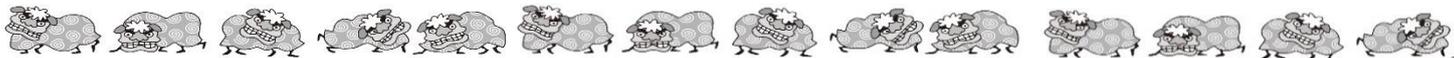


# ほけんだより 1月号

令和5年1月10日

高田小学校 保健室

あけましておめでとうございます。あたら とし ใหมし年が始まりました。ふゆやす たの す 冬休みは楽しく過ごせましたか？  
これからがふゆほんばん 冬本番。ふゆやす せいかつ 冬休みで生活リズムが乱れた人はみだ ひと はやく 早く切り替えて、さむ ま からだ 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  
せつてい ねんごしぶん 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・・・  
あした きょう 明日やること今日やるべきこと、おの もくひょう 必ずと目標ができまいにち じゅうじつ 毎日充実してきますよ！

### ことし もくひょう 今年の目標

れい 例：逆上がりができるようになる！！



もくひょう たっせい 目標を達成するためには  
なにをしたらいいかな・・・



れい まいにち ぶんかんれんしゅう 例：毎日、10分間練習をしよう！



れい きん 例：筋トレをして筋肉をつけよう！



れい す きら はん た からだ 例：好き嫌いせず、ご飯を食べて体づくりをする！



### 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。