



ほけんだより1月

がつ



令和6年1月9日

大江小 保健室



あけましておめでとうございます。



今日から3学期が始まりました。新年を迎え、希望に満ちあふれたみなさんが、元気に登校してくれたことをとても嬉しく思います。今年も健康に過ごせるように、毎日、規則正しい生活（早寝・早起き、朝ごはん等）を送ることを心がけ、感染症に負けない体づくりをしていきましょう。

さて、今年の干支は、「辰」。「辰」は、「大きく奮い立つ様子」という意味があります。文字の意味のようにみなさんが健康で、元気いっぱい頑張れる1年でありますよう願っています。

また、大江小学校閉校まで、残り3ヶ月となりました。みなさんが、大江小学校で楽しい思い出をたくさんくれるよう、一日一日を大切に過ごしましょう。

今年、健康に過ごせるよう、「健康目標」を書きましょう！！

今年の目標は ます、やることは

そのために

お正月気分

から
めけだす

5つの ステップ

5 目標を立てる

大きな目標でも、小さな目標でもオッケー。がんばろう！ やれる！
と思える目標を立てましょう

4 外でからだを動かす

ほどよく疲れるから、よく眠れます。ちちこまっていたからだや心ものびのびして気分スッキリ



3 少しだけでも朝ごはんを食べる

休み中朝ごはんを食べなかった人は、少しだけでも食べよう。だんだんしっかり食べるのが目標



2 少しの時間ボーっとする

ただし、ボーっとするのは太陽の光を
あびながら。からだも脳も自覚めます。
こたつの中でボーっとするのはダメ



1 とにかくがんばって、眠くても起きる



まずは早起き。
それで自然に早寝の
習慣がつかます