

ほけんだより1月

2024年1月7日

境東小学校保健室

ことし
今年のもくひょうは？

年が明けました。「新年の抱負は？」などと聞かれたことがある人もいるかもしれません。抱負とは、単なる目標ではなく、心の中に持っている計画のことです。だから、「〇〇になりたい」だけでは不十分。「〇〇になりたい。だから××をする」と具体的に何をやるかまでを考えてみましょう。そうすると、自然とチャレンジしたい気持ちになってきますよ。新しい年に新しい一歩を！

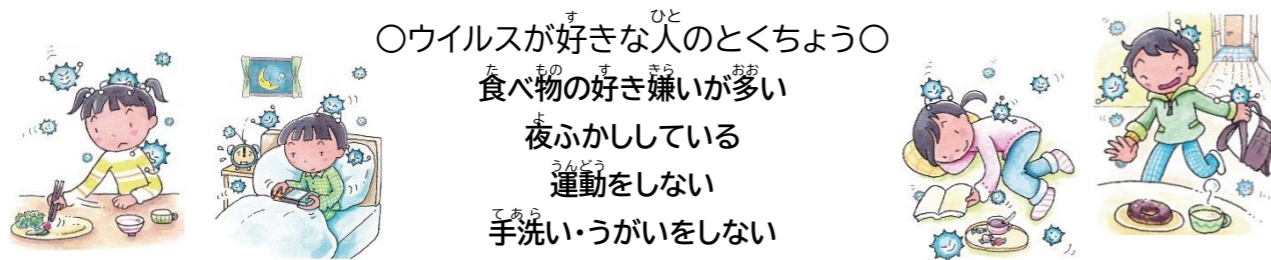


1月の保健目標 感染症を予防しよう

感染予防に役立つ

あんなこと こんなこと

手洗い・消毒
だけじゃない！



★毎日同じ時間に起きる

★起きたら日光を浴びる



★早くねる

★朝ごはんを食べる

★てきどな運動をする



お正月気分からもう抜け出せましたか？ まだの人はやってみましょう。

あったかい重ね着のポイント



2~4枚の重ね着を



どれも心の不調のサインかもしれません。本当につらくなる前に、ゆっくり寝たり、気分転換をしたり、たくさん笑ったりして、たまったストレスを解消しましょう。

