

1月のほけんだより

2022年 1月6日(金) 貴志中学校

あけましておめでとうございます。新しい一年が始まりましたね。今年の十二支はウサギ。ウサギのぴょんぴょん跳ねる姿から「飛躍」の意味が込められることもあるそうです。新たな目標を胸に新年を迎えた人も多いと思います。皆さんにとって「飛躍」の一年になるよう保健室からも応援しています。今年も元気いっぱい楽しく過ごしましょう！



学校モードに切り替える



ま ずは生活リズムを整えよう。コトは決まった時間に起きて、寝ること。朝は眠くてもがんばって起きて、朝ごはんを食べよう。

ゴ ロゴロ過ごしたり、お菓子をダラダラ食べたりは×。栄養バランスの良い食事と、適度な運動を意識しよう。

今年の目標

学 校モードの生活リズムができれば、あとは目標に向かってジャンプ！もちろん、体や心が疲れたら、いつでも保健室に来てくださいね。

元気のアドバイスをお届けしよう！

困っているしもうせさんに合うアドバイスを線ですなう。

時間がなくて...	朝ごはんを ぬいてしまうさ	カーテンを開けて 太陽の光をあびよう
ついつい	食べすぎて しまうさ	いつもより10分早く 起きてみよう
	遅くまで 寝てしまうさ	時間を決めてタイマーを かけてみるのは、どう？
ゲームを すると	長い時間 続けてしまうさ	お風呂で ゆっくり温まろう
	体 冷えてしまうさ	ひと口30回 かんでいるかな？
	休みの日は	



あなたのオススメの元気のアドバイスを書いてみよう！

しまうせさんへ

より

保健室からのお知らせ



- 健康診断で異常が見つかった人で冬休み中に治療を受けた人は治療証明書を保健室まで提出してください。
- 学校内・登下校中でのケガで病院受診した人はスポーツ振興センター災害共済給付金を申請できるため(翌月も継続して病院受診した場合も)保健室まで書類を取りに来てください。

今年もよろしくお祈りします

