

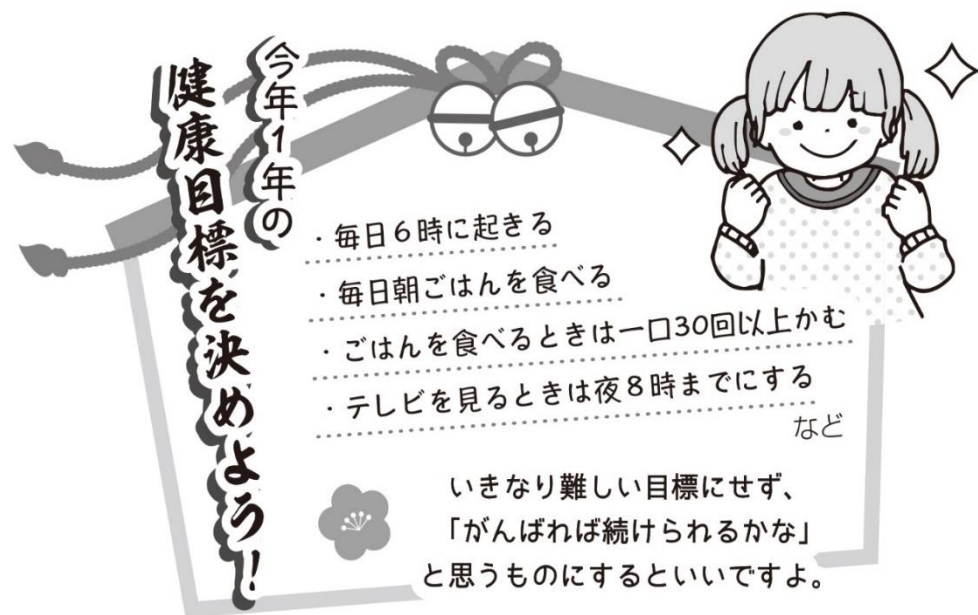
ほけんだより 1月

2024年(令和6年)
1月9日
駅家南中学校
保健室

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。

令和6年が始まりました。皆さんの今年の目標は何ですか？新しい年のスタートに目標をもって1年間を充実させましょう。年末年始はゆっくりと過ごすことができましたか？ゲームをやりすぎて昼夜逆転の生活になっている人はいませんか？特に3年生は駅家南中学校での生活が残りとわずかなので、駅家南中学校での生活の1日1日を大切に過ごしてくださいね。

今年1年を健康で過ごすために、健康目標を決めよう！！



今年1年の健康目標を決めよう！！

- ・毎日6時に起きる
- ・毎日朝ごはんを食べる
- ・ごはんを食べるときは一口30回以上かむ
- ・テレビを見るときは夜8時までにするなど

いきなり難しい目標にせず、「がんばれば続けられるかな」と思うものにするといいですよ。

ゲームは1日○時間以内にする、1日3食きちんと食べるなど自分なりに目標を決めましょう。冬休み中に生活リズムが崩れた人は、はやめに元に戻しましょうね。皆さんの心も体も健康に過ごせる1年になりますように。

トイレスリッパを揃えよう！！



保健委員会で毎週、トイレのスリッパの点検をしています。そろっていないことが多々あります。左の写真をみてどう思いますか？スリッパが乱雑に脱ぎ散らかされている状態になっています。学校は集団で活動している場所です。つまりは相手(次に使う人)の気持ちや立場になって行動することが求められます。すべての人が気持ちよくトイレを使用できるように、まずはトイレのスリッパをきちんと揃えましょう。



履物を揃えると

心も揃う

保健室からのお知らせ

新しい年が始まりましたね。冬休みは元気に過ごすことができたでしょうか？これから本格的に寒くなり、体調を崩す人が増えてきます。夜は早めに寝て、疲れを次の日に残さないようにしてくださいね。特に3年生はすぐに受験があります。日ごろから生活リズムを整えて、本番にのぞんでくださいね。今年もみなさんが健康に過ごせるようにサポートしていきますのでよろしくお願いします。

