

健やか



春日井市立柏原中学校
保健だより
平成22年1月15日

明けましておめでとうございます。柏中生のみなさんは、お正月をどのように過ごしましたか？3学期が始まって、早一週間過ぎました。今年初の雪も見られ、朝寒くて起きられない!!という人もいるかもしれません。今年一年の健康目標を決めて、心・体・命を大切に、健やかな1年にしましょう。

あなたの健康目標



2010年 柏中教職員の健康目標

柏中教職員の今年の健康目標です。ユニークな健康目標がたくさんあります。みなさん、ぜひ参考にしてみてください。※先生たちの目標が達成できるように応援してください!! <50音順>

A	M	週4回6kmのウォーキングをつづけています。終わった後の爽快感がいいですね。
A	H	早寝早起き!毎日運動!減塩…
A	Y	早起き!食事の質と量!!ストレスを溜めない!
I	H	夜はRICEを食べない。(どうしても食べたい時も極力少量で)
I	K	リラクゼーション
I	N	素材の味が楽しめる塩分を極力押さえた野菜中心の食生活を心がける。
I	H	たくさん食べた分を、たくさん動いて消費する。肥満大敵!!
I	S	早寝早起きで、肌の調子を整える。
U	H	シュークリームを我慢する。
E	Y	いろいろなスポーツにチャレンジする。
O	Y	毎日、爆笑!!
O	K	今年1年間、健康でいること。
O	S	腹八分の食事
O	S	節酒・節食
O	K	朝バナナの実行と、体を動かすことで体重コントロール。
O	S	柔軟運動をして、身体も心も頭も柔らかく。
O	K	絶対にダイエット、スリムなお腹まわりを…
K	H	あいさつ、Smile、Walking!ストレスフリーな毎日を!!
K	H	ストレスフリーの状態を多くする。犬と散歩。



K	M	脱メタボ!
K	M	適度な運動、間食を減らす。
K	K	いつもがい手洗いを心がけ、風邪予防につとめます。
K	K	体を動かし元気に過ごす。よくかんで食べ、食べ過ぎないようにする。
K	T	ウォーキング毎日。空腹の時間を長めに。
G	Y	石鹸で手洗い!!運動を全くしないのでコアリズムくらいやろうか。(やらねば!!)
K	T	意図的に時間を作って、スポーツをすることが今年の目標です。(骨をきたえる)
S	T	早めに帰宅して、温かい夜ご飯を決まった時間に食べる。
S	Y	しっかり睡眠をとって疲れを次の日に残さず、元気に過ごす。
S	S	筋肉を具体的に動かす行動目標を設定する。もちろん実行あるのみ!!
S	H	無理せず体を動かし、ストレス発散する。
S	Y	がんばって自転車通勤!体脂肪減!!
S	K	今年はまた、ヨガとテニスを再開し、健康を維持したいです。
T	J	ストレスをためないように。
T	Y	1日1回声を出して大笑いをし、免疫力をUPさせる!!
T	S	背中をぴんと伸ばして良い姿勢を心がける。
T	T	自分の時間をどうにかして作り出すこと。
N	M	毎日運動をする。
N	Y	毎日少しでも運動することを心がけて、体重を増やさないようにするぞ!
N	S	朝晩犬の散歩を毎日すること。
N	T	テニスにヨガにピラティスに運動、週4日を目指します。
H	T	ラーメンからうどんに!間食しない!
H	J	プールに通って体を動かし、今よりもスマートになる。
M	T	体脂肪率を減らす努力をしています。
M	K	朝ごはんをしっかり食べる!
M	K	落ちこぼれていてもめげないで、イケメンコーチに叱られても月に4回はテニスクラブに行く。
M	S	毎朝 5:30 起床、犬の散歩を実行。
M	T	よく食べ、よく食べ、よく食べます。体を動かす機会を増やす。
M	I	毎日、竹刀千本素振りに、サンドバック千本突き蹴りでストレス解消。
M	T	好きな事をする。心のバランス!!
M	Y	ストレスをためないように、適度にストレッチ、明るく元気に。
Y	T	運動をし、体重を増やさないようにする。
Y	A	快食(ガッツリ朝ごはん)、快眠、そして快便。
Y	M	ストレスを趣味で発散してためないようにする。
Y	H	毎日ヘルスメーターにのり、体重を増やさないこと。

