

あけましておめでとうございます

新しい年がスタートしました。気持ちのよいスタートが
できたでしょうか？どんな時も健康が一番です！今年も
元気にすごすことができるように、保健室から健康について
の情報をたくさん発信しようと思っています。今年もよろしく
お願いします。

1・2月の保健目標

かぜを予防しよう

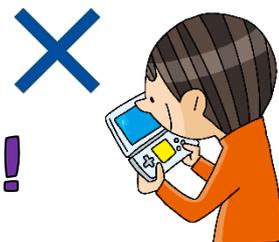


おはようカードをおこないます！

1月9日(月)～13日(金)まで、おはようカードをおこないます。冬休み中に遅寝
遅起きをしていた人は、この機会に生活リズムを整えましょう。9月のおはようカードも
返却するので、前回〇がつかなかったところに気をつけながら生活できるといいですね。



ノーメディアに チャレンジしよう！



9月のおはようカードの結果では、メディア利用時間が守れなかった人が多くいまし
た。テレビやゲームに使っていた時間を、外遊びや家族との会話に使うと、新しい発見
をすることもあります。できそうなことから「ノーメディア」にチャレンジしてみよう。

<ステップ1> 食事中はテレビを消す



<ステップ2> 夜9時以降は、テレビやゲームなどを消す

<ステップ3> テレビやゲームなどは1日2時間までと決める



<ステップ4> 1日中、テレビやゲーム・スマートフォンなどを見ない





～しあわせって、どんな時ときに感かんじるの？～

「しあわせ」の体たい験けんは、心こころと体からだの元げん気きを回かい復ふくしてくれるエネじルぶんギーになります。自分じぶんがしあわせだかんな～と感かんじた出で来き事ごとを思おもい出だしてままししょう。毎まい日にちの生せい活かつの中なかでの小ちいさな出で来き事ごとでもいいです。思おもい出だすのがおもむだずだかしい人ひとは、写しゃ真しんを見みたり、だれかはなと話はなしたりしてしててみみるといいですよ。

ぷちハッピーをあつめよう♪

ねん 年
くみ 組
なまえ 名前

※書かいてくれた人ひとは、担たん任にんの先せん生せいか保ほ健けん室しつに出だしてくだください。

あなたの小ちいさなしあわせ「ぷちハッピー」をおしえてね！

れい
例)

あさおきたら、めざまし
どけい ぶん か
時計どけいに1分ぶん勝かった！

