



# ほけんだより



はきのしょうがっこう  
**萩野小学校** ほけんしつ  
**保健室** 令和6年1月22日

ことしもよろしくおねがいします！

あたら ねん はじ ことし もくひょう た もくひょう き む  
新しい1年が始まりました。今年の目標は、もう立てましたか？目標を決め、それに向か  
ってがんばれば、充実した1年をすごせると思います。どんな目標を達成するにも、まずは健康  
じゅうじつ ねん おも もくひょう たっせい けんこう  
たいせつ こころ からだ ちようし ちから じゅうぶんはつき  
であることが大切です。心と体の調子をとのえ、持っている力を十分発揮できるとよいですね。  
ことし げんき ほけんしつ おうえん  
今年もみなさんが元気よくすごせるように、保健室から応援します。



ふゆやす せいかつしゅうかん とりくみ きょうりょく  
冬休み生活習慣チェックカードの取組へのご協力ありがとうございました！

ふゆやす あいだ きそくただ せいいかつ こころ こ ほう  
冬休みの間も、規則正しい生活を心がけてすごしていた子がたくさんいました！おうちの方からもたくさんアドバイスをいただき、ありがとうございました。かぜやインフルエンザに負けない、健康な体づくりのキーワードは、「食事・運動・休養（睡眠）・排便」です。そして、手洗い・うがいをしっかりやれば、元気いっぱいすごすことができます！





## こどもたちの反省より

- これからもごはんを食べる前に手洗い、うがいをしたい。・もう少し早くおきたい。・朝ごはんをしっかりたべたい。
  - ねる1時間前にゲームやテレビをなかなか消すことができなかつた。・早寝早起きをもっとがんばりたい。
  - 目標時間までにふとんに入ることができなかつたので、今度はできるようにしたい。

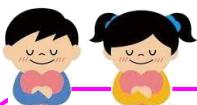
## かた おうちの方からのアドバイスより

- ・ご飯の前には手を洗いましょう。・早寝早起きをがんばろう！・シャキッと気合を入れてがんばってください！
  - ・寒くなってきたけど、元気いっぽい外で一緒に遊ぼうね。・寝る前のメディアをやめられるといいね。
  - ・学校が始まつたらだんだんと生活リズムを直していきましょう。・もう少し早く起きられるといいかな。



# 笑う門には健康も来る

『笑う門には福来る』ということわざがあります。いつもにこにこと笑つて暮らしている家には自然と幸運が舞い込んでくるという意味です。実際、「笑い」による医学的な効果も証明されてきています。笑っていると、心が元気になってくるのを経験したことがある人もいるのではないでしょうか。今年もたくさん笑って、心も体も健康にすごしましょう。



# じぶんす 自分を好きになるために

じ ぶん  
自分のことが好きです  
か？ いきなりそう聞かれ  
ても、「どうかなか…」と戸  
惑うかもしませんね。で  
も、今の自分が好きになれ  
たり、いろんなことに挑戦  
したり、友達と楽しくつき  
あえたり、毎日がもっと楽  
しくなるはず。

そこで、自分を好きにな  
る方法を紹介します。ぜひ  
おめでたしてみてね。



①誰かと自分を比べない（自己  
分は自分！ 世界にたった  
ひとり そんざい 一人の存在というのはスゴ  
イこと）。

②自分をほめよう (小さなことでもOK)。

③早めに休んで、体と心の疲れをとる(疲れたときは、とりあえずぐっすり寝よう)。

