



2025.1.8
助任小学校
保健室

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひします。
今年も、みなさんが健康・安全で楽しい学校生活を送ることができるよ
う保健室からサポートしていきたいと思ひます。みなさんも、生活リズム
を冬休みモードから学校モードに切り替えて、元気に登校してください。



今年の健康目標を書こう

今年も、健康に過ごすために、すいみん、食事、運動のどれか一つについてちょっと頑張った
らできそうな健康目標を決めて、健康な生活をおくりましょう。



2025年健康目標

「やらない・しない」健康法をやってみよう

健康によいと分かっているけど、ランニングやストレッチ、筋トレを毎日やるのは、なか
なか難しいですね。そんな時は、「やらない・しない」健康法を試してみましょう。

- ◎ 夜型生活をしない ◎ 20時以降は、飲食しない
- ◎ 体を冷やさない ◎ トイレをがまんしない など

実は、この健康法、心にも効きます。無理せず、続けられることは「できた!」と感
じる積み重ねになり、自己肯定感アップにつながります。高い目標をたてて三日坊主で
終わり「自分には、無理...。」と自分を責めるより、ずっと健康的だと思ひませんか?

1つできたら、また少し高い目標をたててみましょう。

気候に応じた服装をしましょう

一段と寒くなりましたね。くるぶし丈のくつ下に、短いスカートや
ズボンをはいていると、体が冷えて、お腹が痛くなったり体調をくず
したりしやすくなります。オシャレをしたいという気持ちも分かります
が、体を冷やして体調をくずしては大変です。長袖、長ズボンや長
いくつ下、タイツなどを着用して、寒さ対策をしましょう。



きむーい季節 事故やケガを予防するために



道路に氷や雪があると滑りやす
いので、足元に注意して歩こう。



ポケットに手を入れて歩くとき
だとき大ケガのもと。手袋しよう。



体が硬いときの急な運動はケ
ガのもと。準備運動を入念に。

自分を好きになるために

自分のことが好きですか?いきなりたずねられても「どうかな...。」と戸惑うかもしれ
ませんね。でも、今の自分が好きになれたら、いろいろなことに挑戦できたり、友達と
楽しく付き合えたり、毎日がもっと楽しくなるはずですよ。

そこで、自分を好きになる方法を紹介します。ぜひ、試してみてくださいね。

- ① 誰かと自分を比べない
自分は、自分。世界にたった一人の存在というのは、すごいことです。
- ② 自分をほめよう
どんなことでもいいです。たくさん自分をほめましょう。
- ③ 早めに休んで、心と体の疲れをとる
疲れたときは、暖かくして早めに寝ましょう。