



令和6年1月10日
茨城県立境特別支援学校
保健室 1月号

新年あけましておめでとうございます！冬休み中は規則正しい生活リズムで過ごせましたか？3学期も元気に過ごすことができるよう保健室は全力でサポートします！本年もどうぞよろしくお願いいたします。



どんなに気を付けていても風邪をひくこともあります。
でも過ごし方次第で、早く治せますよ！

健康目標を立てよう

去年は病気やけがはしませんでしたか？1年間、元気に過ごせたか振り返って新しい1年を元気に過ごすための自分なりの健康目標を立てましょう。

☆目標を立てるときのコツ☆

★自分ができそうな

目標を立ててみる

(例)

○1日に5分は運動する
×1日1時間絶対走る

★どうしたら達成

できそうか考える

(例)

・毎日運動する時間を決める
・おうちの人と一緒に運動する
…など

★簡単にできそうな

方法を選ぶ

(例)



5時から5分間ランニングタイム！



2024年 健康目標

