



愛川中原中学校  
保健室  
2021. 1. 8  
No. 12

新しい年がスタートしました。

『一年の計は 元旦にあり』ということわざがあります。

一年の計画は、元旦に立てるのがよいというのが転じて、物事は早めに計画を立て準備を整えることが重要で、行き当たりばったりではうまくいかないということです。

さて、あなたの今年の目標は何でしょうか？今年一年を充実したものにすることも、早い時期に何か目標を決めてみましょう。



冬休みの間に、生活のリズムが乱れてしまったという人はいませんか？崩れてしまった生活リズムを取り戻すポイントは、

**早起き早寝！（まずは早起きから）**

冬休みモードから学校モードの生活リズムにしっかり切り替え、充実した3学期を送りましょう！

**第2回中原健康WEEK**

**令和3年1月12日（火）**

**～1月15日（金）**

今年<sup>ことし</sup>の目標<sup>もくひょう</sup>は 。。。 **まず、やることは** 。。。

そのために

お正月<sup>しょうがつ</sup>気分<sup>せぶん</sup>  
から  
めけだす

5つの  
ステップ

ステップ 5 **目標を立てる**

大きな目標<sup>おほき</sup>でも、小さな目標<sup>ちひさな</sup>でもオッケー。がんばろう！ やれる！  
と思える目標<sup>おも</sup>を立てましょう

ステップ 4 **外でからだを動かす**

ほどよく疲れる<sup>つか</sup>から、よく眠れ<sup>ね</sup>ます。ちちこまっていた<sup>こ</sup>からだ<sup>た</sup>や心<sup>こころ</sup>ものびのびして気分<sup>きぶん</sup>スッキリ

ステップ 3 **少しでも朝ごはんを食べる**

休み中<sup>やす</sup>朝ごはん<sup>あさあひ</sup>を食<sup>た</sup>べなかつた<sup>ひと</sup>人は、少しでも食<sup>た</sup>べよう。だん<sup>だん</sup>しっかり食<sup>た</sup>べるのが目標

ステップ 2 **少しの時間ボーっとする**

ただし、ボーっとするのは太陽<sup>たいよう</sup>の光<sup>ひかり</sup>をあびながら。からだも脳<sup>のう</sup>も目覚め<sup>め</sup>ます。こたつ<sup>か</sup>の中でボーっとするのはダメ

ステップ 1 **とにかくがんばって、眠くても起きる**



まずは早起き<sup>はやあ</sup>。それで自然に早寝<sup>しぜん</sup>の習慣<sup>はやね</sup>がつかます

新型コロナウイルス感染症の感染拡大が止まりません。毎日“過去最高”という報道を耳にします。

いつ、誰が感染してもおかしくない状況です。一人ひとりの心がけて、愛川中原中学校での大流行を防ぎましょう！

愛川中原中学校のインフルエンザの報告はゼロです。(2021, 1. 8現在)

インフルエンザの予防のためにも、新しい生活様式(マスクの着用・3密を避ける)を意識した行動が大事です。

寒さが厳しくなってきましたが、こまめな丁寧な手洗いと教室の換気を続けましょう！

## 誤差②



“正月太り” “ステイホーム太り”の心配はありませんか？保健室で身長体重がはかれます。休み時間を利用して来室してください。



## 誤差①