

ほけんだより



年が明けました。「新年の抱負は？」という言葉をよく聞く時期ですね。抱負とは、単なる目標ではなく心の中に持っている計画のことです。だから「〇〇になりたい」よりも「〇〇になりたい。だから△△をする」のように具体的な何をするまで考えてみましょう。そうすると、自然とチャレンジしたい気持ちになってきますね。新しい年に新しい一歩を！！

2025年
己年

ぐっすり眠って元気になる1年を

あけましておめでとうございます。2025年は己年、干支はヘビです。干支のヘビは縁起の良い動物で、脱皮をすることから「復活と再生」を表すとされています。「復活と再生」というと大げさなイメージがありますが、みなさんの毎日の中でも行われています。それが睡眠。睡眠中、体の中では成長ホルモンというホ



ルモンが分泌されます。成長ホルモンは、遊んだり勉強したりして疲れた体と脳を元気にさせ（再生）、次の日にまたたくさん活動できる（復活）ようにしてくれます。成長ホルモンの分泌にはぐっすり眠ることが大切。1年を元気に過ごすためにも、毎日しっかり睡眠をとってくださいね。



振り返ろう

去年は健康に過ごせましたか。健康に過ごせた人も過ごせなかった人もその理由を考えてみましょう。

2024年の振り返り

理由を元に新しい1年の目標を決めてみましょう。

2025年の目標

猫背になっていませんか？

寒くて気づいたら背中を丸めていた、なんてことはありませんか。自然なことではありますが、ずっと猫背のままだと体に悪い影響が出てしまいます。

猫背でいると...



頭痛や肩こりになる

腰痛になる

集中力が低くなる

太りやすくなる



お腹や首を温めたり、お腹に力を入れたりして猫背にならないように意識しましょう。

に当てはまる漢字は？

吹 真
降 原 暖 至
山 眠

冬も水分補給を
忘れずに

