

# 保健だより

呉市立阿賀中学校 保健室  
2020年12月22日発行



## もうすぐ冬休み！！



今年も残り少なくなりました。

皆さんにとって今年はどうな年でしたか？

今年はいろいろ我慢の年でしたね。みんなよくがんばりました。

この1年で良かったこと、あまりできなかったところのふりかえりをする  
ことで、次の年、もっと素敵な年になるはず。今いちど自分の生活習慣  
を振り返って、来年を健康でよりよい年にしていきましょう。

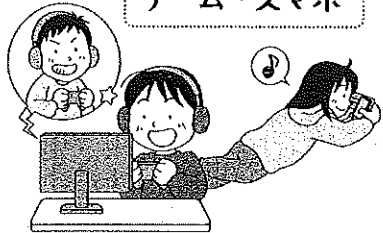
3年生の皆さんは、自分の目標進路に向かって、頑張っていると思います。  
体調管理に気をつけて、自分の力が十分発揮できるようベストを尽くしてね。  
応援しているよ♡

### #冬休みだよ♪

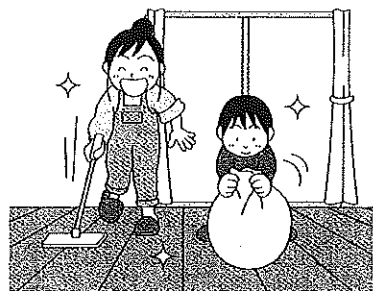
がまんの毎日にストレスもたまり…  
こんな1日があってもいいけど

毎日は  
ダメだよ!!

だらだら  
ゲーム・スマホ



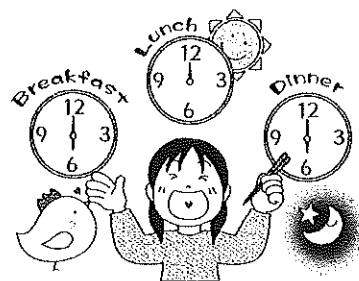
カラダを動かす



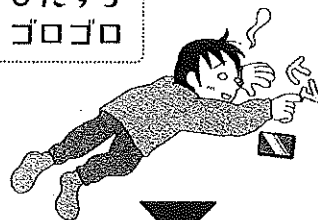
だらだらパクパク



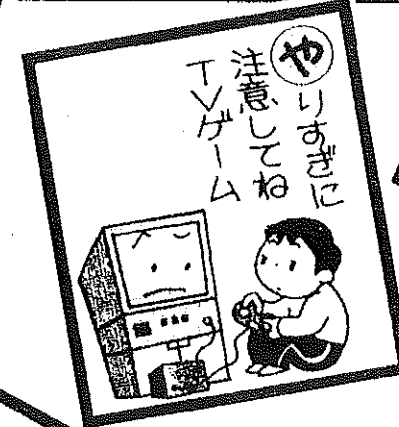
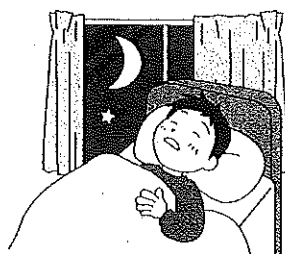
3食しっかり食べる



ひたすら  
ゴロゴロ



夜にしっかり寝る!



みんなで元気に3学期をむかえましょう♡



・左奥の男子のかい  
・手前左の女子のユートのポケット  
・中央の男子のかばんの持ち物  
・先生のめがね  
・右女子のスクーの長さ  
・一番奥の消毒液の向き  
・手前女子中央の手袋