

保健だより

呉市立阿賀中学校 保健室
12月23日 発行



2学期よくがんばりました！！

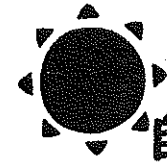
今年も残り少なくなりました。

皆さんにとって今年はどうな年でしたか？

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。

冬休みが来るよ♪



自分で決めよう！！

朝は _____ 時に起きる

夜は _____ 時に寝る

_____ をがんばる

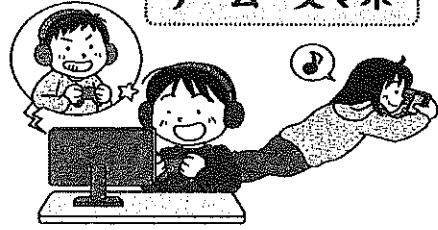


#冬休みだよ♪

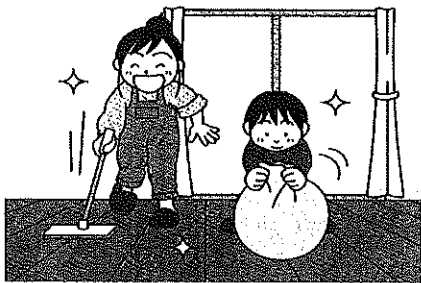
がまんの毎日にストレスもたまり...
こんな1日があってもいいけど

毎日は
ダメだよ!!

だらだら
ゲーム・スマホ



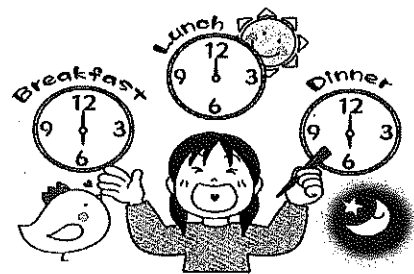
カラダを動かす



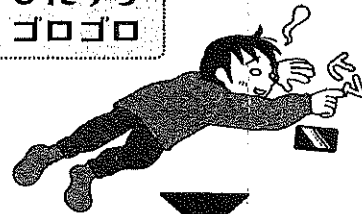
だらだらバクバク



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!



学校の先生の他にも...

何かあれば誰かに相談
検索してみて!

あなたはひとりじゃない (内閣官房対策室)
厚生労働省 SNS 相談 (厚生労働省)



元気で楽しい冬休みを

今年の〇〇、
今年のうちに。



や/残しているもの、
かたづかないもの、
あいませんか?



1月10日に
みんなで元気に
会いましょう!!