



☉ほけんだより☉

～節目を迎えて～

「光陰矢のごとし」月日の過ぎるのはホントに早いものですね。
1年が、1日が、それぞれの思いをもって過ごしてきたことでしょう。
この一区切りが、次のステップアップへつながりますように！

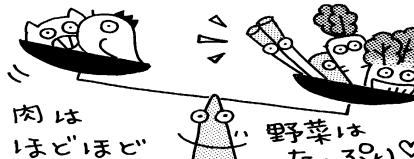






■保護者の皆様へ■

大切な高校生活の1年が終わります。
体が病んでも心が病んでも、目標や夢に向かうことは困難になります。
「当たり前」に生活ができる...そんな些細なことを大切に、食べたり眠ったりする人間の
原点を充実させて欲しいなと願い、今後も活動を続けていきたいと思えます。
1年間、ありがとうございました。




この1年間 心身の健康に 気をつけて〇×チェックしてみよう。 生活でできましたか？ 氏名 じゅんこ

<input type="checkbox"/> バランス良い食事を 心がけることができた  肉は ほどほど 野菜は たっぷり♡	<input checked="" type="checkbox"/> 適度に運動し 体力の維持ができた 	<input checked="" type="checkbox"/> 規則正しい生活で 睡眠も充分にとれた 
<input type="checkbox"/> 衛生的な生活を 心がけることができた  手洗い・うがい・はみがき きれいなハンカチ ☆ きれいな下着...	<input type="checkbox"/> ストレス解消を 上手にできた 	<input type="checkbox"/> 家族・友人・先生と... コミュニケーションが うまくとれた 

◆早寝

ヒントは入眠儀式。ぐっすり
眠って質のよい睡眠を

◆早起き

体内時計を朝日でリセット！
光を浴びて、オンの状態へ 

◆朝ごはん

眠っていた体温を上げ、血糖値を
上げ、のアゲアゲ効果です

◆メディア

あれば便利。プラスワン (+1) の
考え方で心に余裕を



春休みも油断しないで！

花粉の心配な季節ですね。インフルエンザもつい
この前まで町内で流行していました。



気温の差も激しい季節です。短い休みですが、心身
の調整をはかる時間をとってくださいね！

1年を振り返る時がきましたね。“1年が過ぎるのはあっという
間だなあ”なんて言っていると、某OHK 番組の5歳の女の子
に“ポーっと生きてんじゃねえよ”と叱られそうですね。ちょ
っと前からこの番組を10歳の娘とはまってみて楽しんでいま
す。もう一人の娘は5歳のチコちゃんほど物知りではありません
が、立派な16歳になっています。
2人とも、チコちゃんに叱られないステキな大人になってね！

