



ほけんだより



令和5年 1月 保健室

ことし 今年もよろしくお願ひします



2023年になりました。みなさん、どのような年末年始を過ごしましたか？外で元気に遊びましたか？それとも「こたつみかん」でしたか？いずれにしてもゆっくり過ごせてリフレッシュできたのならよかったですと思います。

私は宣言通り6年ぶりに静岡の実家に行くことができました。PCR検査で陰性を確認してから自家用車で12時間…のはずか途中休み休み行ったので1日半後くらいに実家につきました。実家は変わっていませんでしたが、周りが変わりすぎて危うく家を通り過ぎるところでした。結局3日くらいしか実家にはいませんでしたが、久しぶりに

家族や親せきに会うことができよかったです。毎日とてもいい

天気です。富士山がよく見えました。今回学んだことは、年末

年始はどこに行っても混んでいる（リサーチと予約必須、

新東名はすごい（制限速度120 km）、実家から歩いて行けるとところにスタバが2軒あ

る（行かないけど）、静岡は福岡よりだいぶ暖かい（さすが太平洋側）ということです。

みなさんの冬休みの思い出もぜひ聞かせてくださいね～。



しんねん もくひょう き
新年の 目標決めて がんばろう



ほけんしつ こころのはいく

このほけんだよりの裏側と保健室前の掲示板に先生たちの今年の目標を載せています。健康に関するだけでなく構わなかったのですが、健康に関することを目標にされている先生が多いですね。みなさんもぜひ新しい年の目標を決めてみてください。私はいつも1月1日にその年の目標を考え、手帳に書いています。年末に振り返りを行うのですが、2022年は3つの目標のうち「胃カメラに挑戦する」以外は達成できました。今年も3つの目標を立てています。目標とその目標を実現するために具体的に何をするかを書いておくといいですね。

(目標4. Canva を使いこなす↓)

50 富士山

もくひょう
目標のたてかた

たっせい もくひょう
達成できる目標にする

きかん き
期間を決める

き
ごほうびを決める

2023

ことし もくひょう
今年の目標

そのためにすること

1
2
3



せんせい とつげき 先生たちに突撃インタビュー



テーマ 2023年の目標を教えてください♡

せんせい
先生

はやねはやあ 早寝早起きしてごはんを3食食べる



きょうとうせんせい
教頭先生

1年間に30冊の本を
読む

せんせい
先生

まいにちの
毎日楽しむ!

せんせい
先生

- ・休みの日は30分ウォーキングする
- ・かぜをひかない

せんせい
先生

けんこうだいいち
健康第一

せんせい
先生

うんどう 運動をして体調を崩さない

せんせい
先生

げんきいっぱい楽しく過ごす
こと



せんせい
先生

げんき 元気に働く



せんせい
先生

きん 筋トレをはじめ

せんせい
先生

げんき 元気であること

せんせい
先生

まご 孫ちゃんと一緒に遊んで体を
鍛える

せんせい
先生

きょういこうへ 義務教育学校への引っ越しに向けて頑張る