

ほしんどがより 1月

盛岡となん支援学校 保健室

「一年の計は元旦にあり」ということばがあります。物事をやりとげるにはまず最初に計画を立ててから実行すべき、という意味です。みなさんが、今年がんばりたいことは何ですか？ 今年目標を立ててみましょう。



「元気な1年にしよう」なら、今日からトライ!



まだまだ気をつけたい!

<p>感染症</p> <p>に負けないために</p>	<p>て あら</p> <p>手洗い</p> <p>せっけんをつけて ていねいに</p>	<p>ま す く</p> <p>マスク</p> <p>せいけつ 清潔なものを つか 使おう</p>	<p>うん どう</p> <p>運動</p> <p>がんばりすぎ ない程度でOK</p>	<p>かん き</p> <p>換気</p> <p>さむ 寒いけど... わす れずに!</p>
-----------------------------------	---	--	---	--

『冬休み健康チャレンジカレンダー』への取り組み、ありがとうございました。感想には、「元気に過ごせました」「早起きが大変だったけど頑張りました」など書いてあり、みなさんの冬休みの様子を知ることができました。また、早起き・朝ごはん・歯磨きの他に、お手伝いの項目を追加し、毎日取り組んだ高等部の生徒もいて、よい取り組みだなどと感心しました。