

ほけんじよう 1月

令和6年1月
京都市立太秦中学校
保健室

2024年がはじまりました。今年もよろしくお願ひします。今年は、辰（たつ）年です。辰は、昇り龍のように「あらゆる物事を上昇させいい方向へ導いてくれる力がある」と言われています。挑戦したいことを考えたり、目標を立てたりしてみましょう。どんな目標を達成するにもコツコツと努力を積み重ねることが大切です。そのためには、健康な心と体が必要です。今年1年、ケガや事故、病気に気を付けて過ごしましょう。

みんなの毎日が、元気で充実した日々になるように、応援しています。



自分を好きになるために

自分が好きですか？ いきなりそう聞かれても、「どうがなあ…」と戸惑うかもしれませんね。でも、今の自分が好きになれる方、いろんなことに挑戦したり、友達と楽しくつきあえたり、毎日がもっと楽しくなるはず。

そこで、自分を好きになる方法を紹介します。ぜひ試してみてね。



- ①誰かと自分を比べない（自分は自分！ 世界にたった一人の存在というのはスゴイこと）。
- ②自分をほめよう（小さなことでもOK）。
- ③早めに休んで、体と心の疲れをとる（疲れたときは、とりあえずぐっすり寝よう）。

質のよい睡眠をとるためのオススメ生活習慣



寝る2～3時間前に温めの
お風呂にゆったりとつかる



寝る前にスマホやタブレットを
使わないようにする



昼間、少し汗ばむくらいの
適度な運動をしておく