

ほけんだより



本庄高校定時制
保健室
2019. 3. 6

あなたの一年は、どうでしたか？

今年度もあと少しです。この1年はどんな年でしたか？
楽しかったことや辛かったこと、感動したこと、頑張ったこと…いろいろなことがあったと思います。そんないろいろなことが、みなさんを大きく成長させてくれているのだと思います。何事も経験です。思いっきりやってください！



<p>①朝・昼・夜 三食しっかり食べた</p>	<p>②早寝・早起きをした</p>	<p>③食事の後は 歯みがきをした</p>	<p>④むし歯や病気の治 療をした</p>	<p>⑤テレビやゲームは 時間を決めた</p>	<p>⑥毎日体を動かすこと を心がけた</p>
<p>⑦食事中はスマホを いじらなかつた</p>	<p>⑧授業に遅刻しなかつた</p>	<p>⑨大きなケガや病気を しなかつた</p>	<p>⑩手洗い・うがい・ マスクを徹底した</p>	<p>⑪痩せすぎ・太りすぎ にならなかつた</p>	<p>⑫自分のことを振り返る 時間があった</p>
<p>⑬ストレスをうまく 発散できた</p>	<p>⑭楽しいと感じることが あった</p>	<p>⑮家族・友達・先生 にあいさつできた</p>	<p>⑯人の心と体を傷つ けなかつた</p>	<p>⑰前より自分に自信が ついた、好きになつた</p>	<p>みなさんの可能性は 無限大です。 自分を信じて、 元気に楽しく、 勉強に、遊びに励み ましょう！</p>