

保健委員長、副委員長に冬休みの健康目標をたててもらいました！食べ過ぎ、夜ふかし、ゲイトウエイドラッグの誘惑など、いつもの生活が乱れることでからだや心に思わぬ影響が出る可能性があります。みなさんも冬休みの健康目標を考えて実行してみてくださいね。  
健康目標はすぐに、簡単に実行できそうなことを目標にするのがコツです。どんな目標でも「達成できた!!」という実感が皆さんの成長につながるからです。

保健委員会コーナー  
クラスで読み合わせよう！

仲道委員長の目標は…？

毎日、しっかり  
早寝 早起き 朝ごはん!!



的野副委員長の目標は…？

早寝・早起き・朝ごはん  
毎日9時間以上寝る  
楽しい冬休みをおくる!!



榎野副委員長の目標は…？

毎日ちゃんとした食卓を  
二度おしなない、1回月にシャキッと！  
家に帰ったら手洗いうがいをする。



# 免疫力アップ! あみだくじ

**冬** 休み中のAさん、Bさん、Cさん。こんな過ごし方では、免疫力が落ちてウイルスに狙われやすくなるかも。免疫力を上げる生活習慣を身につけよう!

