

春休みを健康にすごすために

新年度にむけて、春休みも健康で元気にすごしましょう。
そのためにも、生活習慣や生活リズムを崩さないように気をつけましょう。

- 早寝・早起きをする
- 適度な運動を毎日行うよう心がける
- 栄養バランスのよい食事をする
- 手洗い・うがい・歯磨き等感染症予防対策を行う



どんな道を歩みたいですか？

よく人生は道に例えられますが、皆さんはどんな道を歩みたいですか？
目的地まで一直線に最短で向かう道？曲がりくねった道？
人生に正解や不正解がないように、どんな道でもありです！！上り坂をふーふー言いながら越えていくのも、平坦な道をすいすい歩くのも、全部人それぞれです。
二股の道でどちらに進もうか迷っても良いのです。誰でも。人生は一度きり、自分らしい道を歩んでいきましょう！



3月9日はサンキューの日でした

ありがとうの感謝の言葉は言った人にとっても、言われた人にとっても良い効果があります。

ポジティブになる

健康になる

ありがとう

幸せになる

人間関係がよくなる

今年度は、保健室からの宿題である「歯によい食べ物」をテーマに、歯の健康を考えた1年でしたね。食事や間食なども、歯と食物を関連付けて考えたり、実際に献立を考えて調理にトライもしました。年度が替わっても、歯に良い食べ物や飲み物を意識してもらえると嬉しいです。4月に元気な姿で会いましょう！！

