


健康の日 4月

1年間の健康目標
を立てよう

 「健康の日」って？

- ・毎月1回、「健康」について考える機会
- ・「自分の健康生活」について、振り返る日

 福田中の健康目標

命を守る判断力を持ち、
主体的に心身の健康づくりに努める生徒

福田中 健康 5か条

① 早寝・早起き・朝ごはん

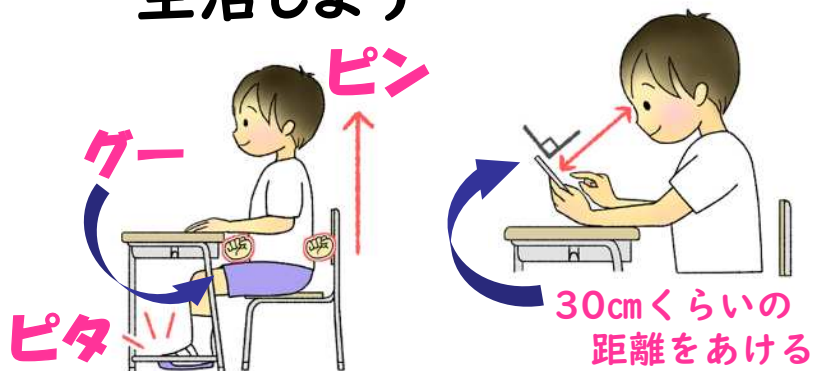
* 目標就寝時刻は11時

* 朝ごはんはミニやごちゃん



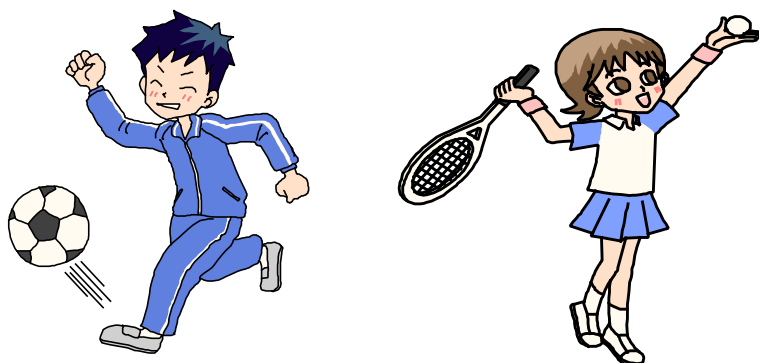
福田中 健康 5か条

② 正しい姿勢を意識して生活しよう



福田中 健康 5か条

③ **運動**を積極的にしよう。



福田中 健康 5か条

④ **病気の予防**に努めよう。
(規則正しい生活・うがい・手洗い)

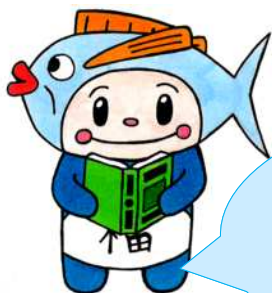


福田中 健康 5か条

- ⑤ 悩みは早めに相談し、
ストレス解消に努めよう。



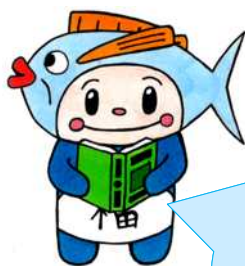
1年間の健康目標
を立てよう!



「健康づくりのために
実行していくこと」
具体的な目標にしましょう!

健康5か条

をチェックしよう!

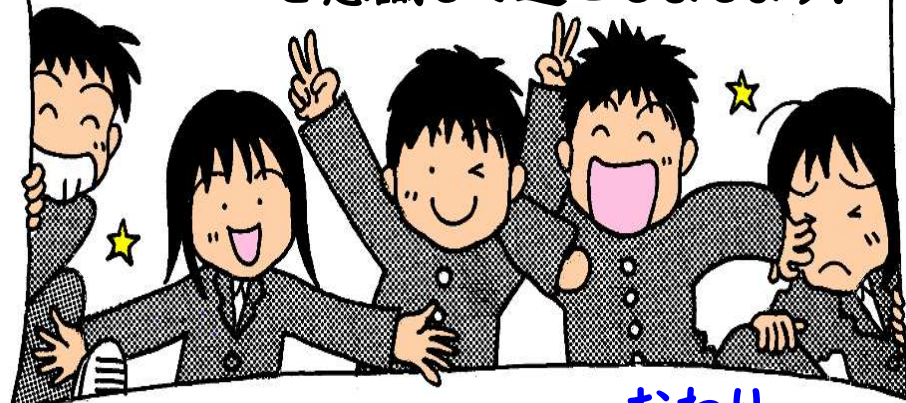


健康チェックは
「健康の日」に行います。
タブレットから回答してもらいます。
毎回、準備をお願いします

今から決める健康目標を忘れずに… ☆

福田中健康5か条

を意識して過ごしましょう!



おわり