



令和7年1月21日  
海田町立海田西中学校  
養護教諭 伊藤 友美子

### みんなの目標が達成されますように☆

令和7年が始まりました。生活リズムは“学校モード”に戻りましたか？  
ここにあるのは冬休みに行った「3点固定カード」で174人の人が教えてくれた2025年の目標（一部）です。

目標を達成するためにする最初のステップは「目標を立てること」。  
もうクリアできていますね。  
健康に気をつけて、充実した1年に  
していきましょう！



サッカー／バスケットを頑張る 早く寝る  
100mを12.50出す 部活で活躍 文武両道 努力  
最高の中学校生活を過ごす 2年生に向けて頑張る 規則正しい生活 楽しむ  
色々なことに挑戦 早寝早起 健康 部活・勉強・習い事・趣味の両立  
約束事・時間を守る なくし物をへらす 提出物をだす 勉強の仕方を工夫する 成績UP!  
安全な年になりますように 朝ご飯を食べる 家庭学習 テストでいい点をとる 全力  
やらないで後悔することを減らす 心機一転 肉体改造 苦手な教科の勉強を頑張る  
遅刻をしない 忘れ物をしない 絵が上手くなりますように 何事にも一生懸命 勝利  
食生活 生きる!! 自分で起きる 思いやりをたくさんする! 怠けない 前進! 予習・復習  
お金の管理／貯める 大会で勝つ 中国大会出場 1日の計画を立てる 人助けをする  
感染予防 楽しい思い出を作る いい年にする! 勉強とゲームのメリハリをつける  
自分のことは自分でする 1年を幸せに過ごしたい 受験合格して高校生活を楽しむ!!  
最高学年に向けて色々なことで頼ってもらえるような人になりたい 自分に正直になる  
失敗を恐れない 縦横無尽に駆け回る 最後までやりきる!! したいことを全部する  
体調管理 楽しいJK生活を送る!! 日の光を浴びる 小さい目標をいっぱい立てること  
筋肉をつける 昨年よりも楽しかったと思える年にする 笑顔で過ごす 受験・志望校合格!  
色々な人と仲良くする 泳ぐのをはやくする 大人になる できることを少しでも増やす

1月24日から1月30日は「全国学校給食週間」です。みなさんがいつも食べている給食には、どのような想いで献立が考えられ、どのような食材が使われているのか、この機会に献立表を見て考えてみましょう。



1月の保健目標

## 食について考えよう

### ～今月のつづやき～

先日、本屋さんで「もうじきたべられるほく」（はせがわ ゆうじ 作）という絵本を手にとりました。ほっこりするイラストとは裏腹に、とても考えさせられる内容でした。図書室にも置いてあるので気になった人はぜひ読んでみてください。  
食べ物そのものや、食に携わる人への感謝の気持ちをもってすごせると良いですね。



## 全校朝会で「ミニほけんの窓口」をしました!

1月17日の全校朝会で保健委員の代表者が「ミニほけんの窓口」をしました。12月26日から県内全域に「インフルエンザ警報」が発令されていることを受け、感染症に関するクイズをしたり、感染症対策の基本である手洗いについて確認したりしました。



## クリスマスビンゴ大会、盛り上がりました!



12月23日放課後、「西中保健委員主催! ドキチクながらクリスマスビンゴ大会」を行いました。約50人が参加し、片足立ちや長座体前屈などの“ながら運動”をしながらビンゴを楽しみました。



### リラックスタイム(2月)

日時: ①朝休憩 (7:40~8:00) 2月20日(木)・2月28日(金)  
②昼休憩 (13:10~13:25) 2月12日(水)・2月17日(月)  
③放課後 (~17:00) 2月4日(火)

場所: 保健室

※日時の変更は保健室前に掲示するカレンダーをみてください。

※1月27日(月) 昼休憩のリラックスタイムは1月28日(火)に変更します。

リラックスタイムで  
心もからだも  
ほっかぽか

