



令和 6年1月11日

青木村立青木小学校

☆☆保健室発行☆☆

## 2024年になりました。今年もよろしくお願いたします

みなさんは、今年の目標を立てましたか？どんな目標を達成するにもコツコツと努力を積み重ねることが大切です。そのためには、健康な心と体が必要です。まずは今年1年、けがや事故、病気に気を付けて過ごしていきましょう。みなさんの毎日が、元気で充実した日々になるように応援しています。

さて、今年初めてのほけんだよりは、青木小学校の先生方に今年の健康に関する抱負を伺いました。先生方はどんな事を目指しているのか、お家の方と見てみましょう。

中上校長先生

「悪玉コレステロールを撃退」

- 一日一万歩のウォーキングと青汁を継続する。
- 一日10分間の筋トレを新たに追加する。

米山教頭先生

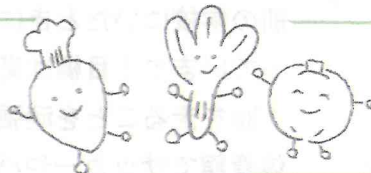
毎日一万歩以上歩くようにすることと、朝の体操を続けることです。

手塚先生

体をもっと動かす。もう少し筋肉をつける。  
ウォーキング・なわとび

青木先生

野菜をたくさん食べる



清澤先生

朝起きた時と寝る前のストレッチを継続する！！  
(今もやっています)

小林先生

十分な睡眠とバランスのよい食事と適度な運動を常に心がけ、身体(特に足)を冷やさないようにして、いつも健康でありたいと思います。

橋本先生

- 身体がかたくて曲げられないので
  - 1 ストレッチを毎日行う
  - 2 甘い物を少〜しひかえる
- 食べすぎなので

新村先生

1日30品目を目指し、3食をしっかり食べていきたいです。学校では給食をいただいているので、30品目以上あっという間の気がします。ありがとうございます。特に家族へ提供する方を30品目使用できるように、簡単で時短で節約できてなおかつ、美味しいレシピがたくさん見つけれられる1年にしていきたいです。食べられるということは、生きるということ。「Eat well, Live well」(おいしさ、そしていのちへ)を大事にしたいです。

塩澤先生

「脊柱管狭窄症に負けないで、アクティブに」と思っています。

大口先生

- ・早寝早起き朝ごはん
- ・一日8000歩

笠井先生

身体のあちらこちら整えたい所はありますが、今年は「目（眼）」を大切にしたいと思っています。見えにくくなってきた・・・こともあります。目から来る体の不調も多いので、まずは目（眼）から！



中沢先生

たくさん歩いて、たくさんの方の場所を集めて、健康的にすごす。



高田先生

私の健康への誓い

- ① 自転車通勤をします。
- ② お菓子を食べすぎない。

居鶴先生

食べること、運動すること、休養すること。すべてをバランスよく保てるようにしたいと思います。（大好きな甘いお菓子をおいしく食べられるように・・・）

竹村先生

睡眠時間をしっかりとる。（早起きはしているので、早寝するよう心がける。）



松村先生

早寝・早起き・朝ごはんをちゃんと体を動かすこと。かな。（医食同源）

六川先生

毎日体を動かして健康な体づくりをしたいです！



福澤先生

前の学校にいたときにやっていたマラソンをまた再開したいと思っています！目標は青木小が今年は151周年なので、毎月151kmを走ることを頑張りたいと思います（笑）休み時間に校庭や体育館でサッカーやバスケット、ドッジボールなども引き続きやっていき、たくさん身体を動かす1年にしたいです。

井古田先生

よく食べ  
よく寝て  
よく笑う そして  
少々なことでは腹をたてない！  
これで令和6年は健康で過ごせます。

間島先生

- 1 毎日運動する
- 2 質の良い睡眠をとる
- 3 心も元気でいる



をがんばる!  
長田先生

久保田

「笑う門には福来たる」今年も笑ってすごしたいです。

丸山先生

青木小学校・中学校に週3日通うようになってから、それまでの休日出勤・深夜残業が大幅に減って（まだゼロでないところが悲しい）、規則正しい生活を送れるようになりました。また給食を食べるようになって、それまでの炭水化物中心の昼食が、野菜多めのバランスの良いものになったと思います。

そこで2024年は

- 1 服用する薬を増やさない（量と種類の両面で）
- 2 早食いの習慣がついているので直したい（仕事に追われての昼食だったので）
- 3 苦手な食べ物（漬物と酸味の強いもの）を克服できたら・・・いいなを目指したいと思います。

どうでしたか？先生方も自分の健康をよく考えていらっしゃいますね。わからないことは先生に聞いてみてくださいね。今年もよろしくおねがいします！