

明けましておめでとうございます。

寒い日が続きますが、元気にしていましたか？また、新しい年が始まり、今日から3学期がスタートしました。終業式で、「一年の計は元旦にあり」というお話をしましたが、みなさんには何か「今年はこれをする」とか「これだけはがんばるぞ」とか「毎日これを続けるぞ」といった目標を立てたでしょうか？

先生は今年も、1週間で15km走る、本を月5冊ペースで年間60冊を読む。それにプラスして1か月に1回は趣味と体力づくりを兼ねて山登りをしようと思っています。

まだ目標を立てていない人は続けられる目標の立て方のコツが新聞に載っていたので、紹介します。（記事紹介「～したい」が大事、まずは10秒）

また、一人では難しくても一緒にがんばる家族や友だちがいれば、長続きします。スマホに「みんチャレ」というアプリもあるようなので、おうちの人と相談して、工夫をしてみてください。

みなさんも立てた目標をまた担任の先生にお話してくださいね。

そして、「継続は力なり」という言葉があるように、続けていくことがみなさんの力になると思うので、2022年もみんなでがんば

っていきましょう！

話が変わって、コロナウイルスも、新しいオミクロン株がはやっています。今回のものはうつりやすいので、みんなで注意をする必要がります。油断をするとあっという間に広がります。寒い日が続きますが、手洗いサンドウィッチ作戦も続け、健康管理をみんなでていきましょうね。