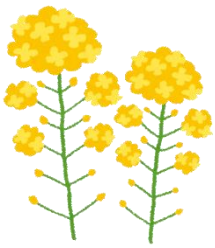


いつも ＊にこにこ＊

ほけんだより No.14
令和２年３月19日
沢地小学校 保健室

卒業をむかえた６年生のみなさん、進級をむかえた 1年生から 5年生のみなさん、本当におめでとうございます。時が経つのは早いもので、みなさんの成長にはおどろかされます。一人一人、1年前をふりかえると、いろんな「できるようになったこと」があるのではないでしょうか。

６年生は中学校へ進学します。知らないことや初めてのことが多くあると思いますが、できるだけたくさん挑戦してみてください。失敗は成功のもと。何度でも納得するまでやってみましょう。応援しています。そして、心と体はつながっています。心が元気になる「ほかほか言葉」を、これからも使っていってくださいね。

令和元年度 保健室利用状況（4月～2月）

※その他の来室:81人

利用人数 2135人

けが 1360人

病気 694人

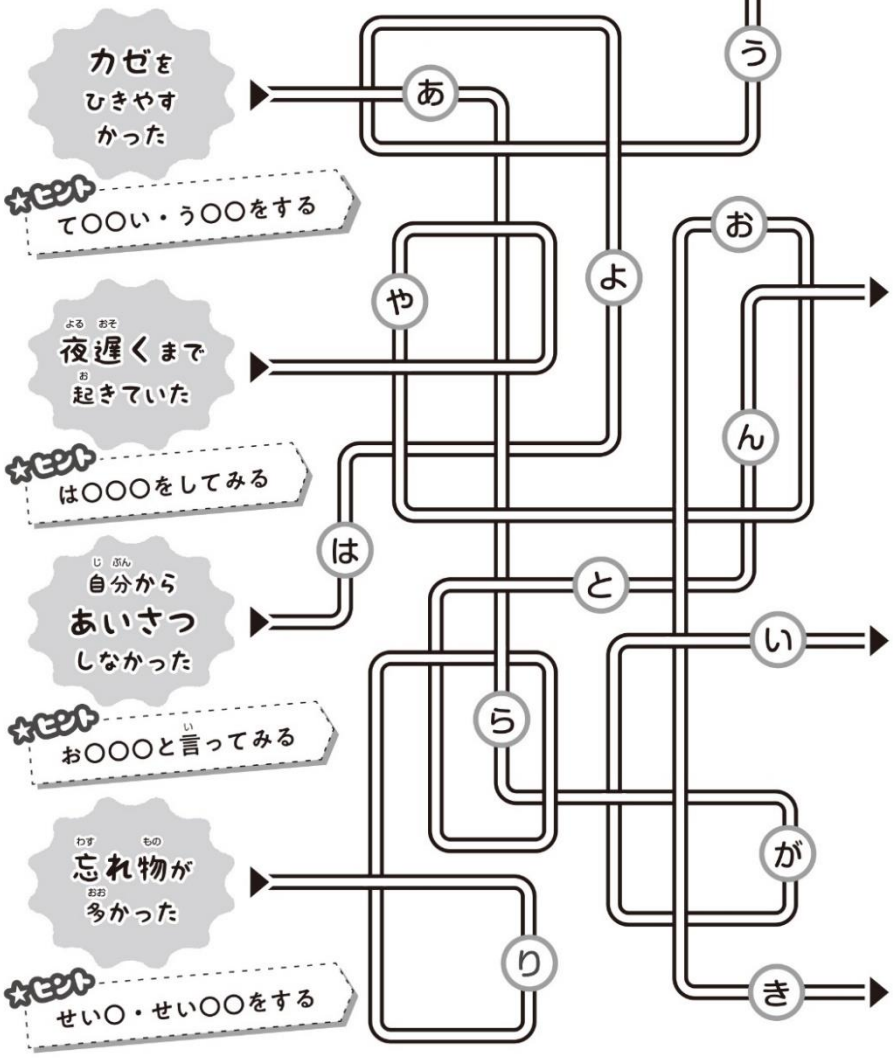
保護者の皆様、お子さんの進級・進学おめでとうございます。
今年度も学校保健に、御協力いただきありがとうございました。4月からは新学期がスタートします。健康的な生活習慣を通して、元気いっぱいで笑顔あふれる学校生活が送れるよう今後も取り組んでいきます。来年度もよろしくお願いいたします。

沢地小学校 養護教諭 山田 史子

新学年になる前に…

こんな自分から卒業！

ヒントの○○に入る文字をたどって卒業を目指そう。
卒業するためのアドバイスがあるよ。



朝「**おはよう**」と言ってみよう。友だちや先生に自分からあいさつができると、気持ちよく1日が始められるよ。

身のまわりのものを**整理整頓**しておくと、忘れ物を減らせるよ。春休みの間に片付けをして、新しい学年に備えよう。

手洗い・うがいでウイルスを洗い流そう。バランスよく食べて、カゼに負けない体をつくることも大切だね。

早起きをして太陽の光を浴びよう。日中しっかり活動していれば、夜は自然と眠くなるよ。

なやんでしまうのは、成長のしるし

心や体が成長する途中には、多くのなやみも生まれてきます。一人で解決できないときは、だれかに相談してみましょう。

© 少年写真新聞社 2017

こころの疲れ セルフケア

なんとなく具合が悪い、
でも薬を飲むほどでもない…
こころが疲れているのかも？
そんなときは、自分でできる
セルフケアがおすすめです。

- 体を動かす
- 誰かに話してみる
- 音楽を聞く
- 今の気持ちを書きだす
- 深呼吸をする

その日の気分や体調など、自分に合う方法を選んでやってみましょう。