



令和6年3月1日
 岩国市立小瀬小学校
 保健室

春の風がふく季節になり、今年度もこの1年間の中で、体調をくずしたり、けがをしたりすることが、だれにでもあったのではないかと思います。そこで、これからむかえる新年度、病気やけがを予防して元気にすごすために、『健康生活のふり返し』をしておきましょう。

けんこうせいかつ

健康生活の

『ふりかえり』

いくつ  がつけられますか？できていないことは、今日からがんばろう！

はやね・はやおきができた。

栄養バランスのよい食事ができた。

しっかりからだをうごかした。

メディアのやくそくがまもれた。

せっけんでていねいに手あらいができた。

ていねいに歯みがきができた。

は や す み 春休みの過ごし方

は	る	や	す	み
<p>歯の治療や目の検査など、体の気になるところはお医者さんにみてもらいましょう。</p>	<p>ルーズな生活にならないように、休みの間も規則正しい生活をしましょう。</p>	<p>やりすぎないように、ゲーム・スマホなど、メディアはつかう時間を決めて守りましょう。</p>	<p>ストレスがたまっている人は、休みを利用して、上手に気分転換をしましょう。</p>	<p>身のまわりを整理して、新年度にそなえましょう。</p>

<10℃ (-_-) 以上の対処方法>

- ・深呼吸 ・その場をはなれる
- ・数をかぞえる(6秒以上)
- ・おちつける音楽をきく など

<0℃ (T_T) 以下の対処方法>

- ・たっぷりねる ・ぼーっとする
- ・ゆっくりお風呂に入る ・体を動かす
- ・好きなものを食べる
- ・好きなことをする など

心の温度計



だれかに相談することも大切です。一人でかかえこまずに、話せそうな人に相談してね。

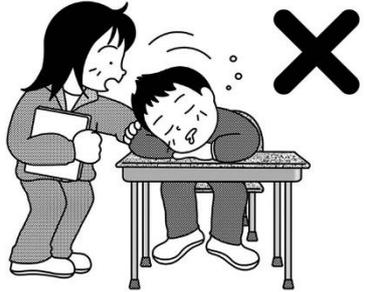


もっと仲の良い小瀬小学校にするために・・・楽しい中学校生活にするために・・・

(たすけあって)



(声をかけあって)

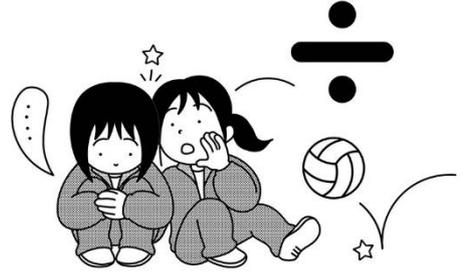


おもいやり算で
やさしい生活を

(ひきうけて)



(いたわって)



..... 保護者の方へ

新型コロナウイルス感染症の対応の変化にはじまった今年度も、学校保健に関する取組にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございました。今後も子どもたちの心身の健康のために手を取り合っていると幸いです。1年間、大変お世話になりました。



スクールカウンセラー3月の来校日：3月15日（金）午前
相談をご希望の方は、お気軽に教員へお声がけください。

