

ほけんだより 4月

令和4年 4月8日
仙台市立遠見塚小学校

がつ ほけんもくひょう
4月の保健目標
がっこう
学校をきれいにしよう

こんにちは！保健室の**養護教諭**です。



保健室では、みなさんの心とからだの健康を、いろいろな場面でサポートしていきます。

あなたが今読んでくれている「ほけんだより」毎日をもっと元気で健康に過ごすために、学校で勉強したり運動したりするうえで気をつけてほしいことや守ってほしいことを伝えていきます。

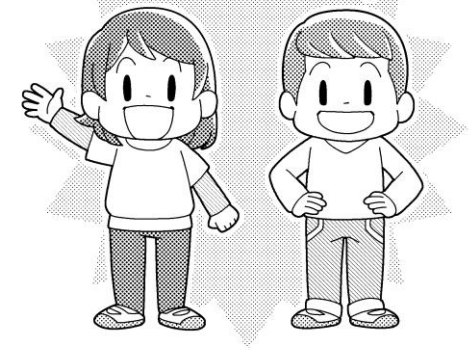
わかりやすく、楽しいほけんだよりを目指しています。読んで感じたことや気がついたこと、「こんなテーマが知りたい、読みたい」などのリクエストがあれば、ぜひ聞かせてくださいね！

今日の調子はどうかな？

次のこゝ目について、毎朝チェックしましょう。

- ◎ぐっすりねむれたか。
- ◎すっきりと目が覚めたか。
- ◎朝ご飯を食べたか。
- ◎うんちが出たか。
- ◎熱っぽくはないか。
- ◎痛いところはないか。
- ◎はれているところはないか。
- ◎体で動かしにくいところはないか。
- ◎気持ちは悪くないか。
- ◎なやんでいることはないか。

Check!!



*気分になることがあったら、おうちの人や先生に相談しましょう。

入学・進級おめでとうございます！

新しい先生や新しい友達との学校生活がスタートしましたね。最初は、「友だちができるかな」とドキドキしたり、緊張したりするかもしれませんが、でも大丈夫！そんなときは、うまくいくおまじないとして、次の2つを思い出してね。

①「おはよう」と「ありがとう」

あいさつされたり、感謝されたりすると、誰でもうれしいもの。短い言葉でも、相手を思うやさしい気持ちは伝わりますよ。



②笑顔（えがお）になろう！

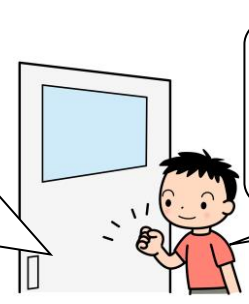
ニコニコしていると、周りの人が話しかけやすくなります。登校前に、鏡の前で「ニコッ」と笑顔の練習をするのも、おすすめです。



★保健室の入り口について★

けがをした人と、具合が悪い人が分かれて入ることができるように入り口が2つあります。自分の用事に合わせて入ってくださいね。

けがをした人
くつ箱側のドアから入
ましょう。



具合が悪い人
音楽室側のドアから入
ましょう。