

令和2年4月20日
福住小学校保健室

しんきゅう
進級おめでとうございます。

あたらしいがくねんがスタートしましたね。みなさんはいま、どんな気持ちですか。

ことは…「さいこうがくねんとしてみんなをひっぱっていくぞ!」「きよねんよりたくさんほんよをよめる!」「まいにち、はやねはやおきががんばる!」「あさひるばんのほみがきはぜったいする!」などいろいろな目標を考えている人もいるかもしれませんね。わたしは、ほかほかとあたたかく、いろいろなことにチャレンジしていこう!とおもえるこのはるのじきがだいすきです。ことねんどうも、せいかつリズムにきをつけて、げんきにとうこうし、みなさんも、いろいろなことにチャレンジしてほしいとおもいます。

ほけんしつ い
こんなときは保健室へ行きましょう



けがをした



いたるところがある
(頭やおなかなど)



からだのふしについて、
知りたいことがある

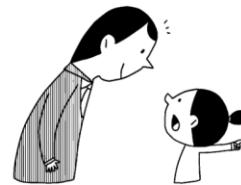


きぶんわる
気分が悪くなった
はきそう



なやんでいることがある

ほけんしつ い まえ
保健室に行く前には、せんせい つた
えましょう。



ほけんしつ
**保健室は、ルールをまもって、ただ、つか
正しく使いましょう!**

マスクを活用しましょう

もんぶかがくしょう 文部科学省（みなさんの教育、科学技術・学術、スポーツ、文化などがさらに良くなるように働きかけてくれるところ）

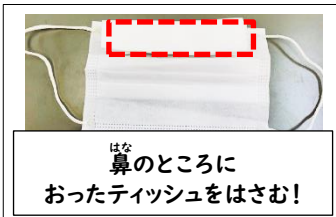


や天理市より、新型コロナウイルスの感染拡大防止のために、学校へマスクが届きました。みなさんに随時配布します。文部科学省から届いた布マスクは1日1回洗濯することで、約1か月利用できるそうです。洗いは、後日小学校ホームページに動画を載せますので、みなさんも一緒に、チャレンジしてくださいね。こちら↓にも洗い方の説明があるので、インターネット等でご覧ください。

ぬの 布マスクをご利用のみなさまへ

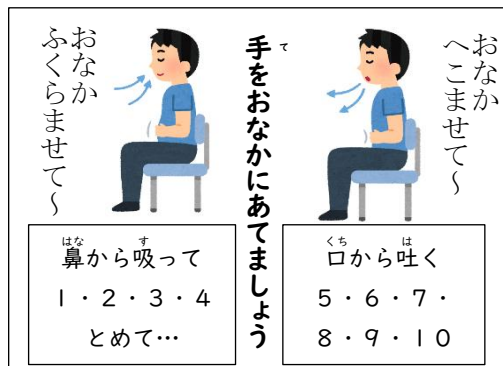


めがねをしている人は曇ってしまっても大変?! そんな人は試してみよう!



きもちきりかえ しんこきゅう

保健室からの動画はみなさん、見てくれましたか? 『規則正しい生活を送ること』…あたりまえのことですが、毎日続けるのは難しい。まずはできることから始めましょう。『はやね・はやおきをまず3日続ける!』『朝と昼で運動を1時間ずつすることを3日やってみる!』など、自分で決めて行動できると、それがまた自分の自信にもつながると思います。



そして、生活にメリハリをつけるために自分なりの『きりかえスイッチ』をつくってほしいと思います。その例が『きもちきりかえ しんこきゅう』です。勉強する前や読書の前など、集中したいときに、深呼吸で息をととのえてみましょう。