

ほげだより4月

平成30年4月9日
玉島小学校 保健室

いよいよ新しい1年の始まりです。クラス替え、新しい友達、新しい先生・・・
新しい環境で期待もいっぱいかと思えます。でも、期待と同じくらい不安もありますよね。4月は緊張や不安から身体もつかれやすくなります。だからこそ、自分の身体を大切に、今年1年間元気でいられるように気をつけて過ごしましょう☆

保健室の「宮野 花香里」です。

今年もみんなの心や体の健康をサポートしていきたいと思えます。
何かあったら保健室にきてくださいね。



1日3食 バランスよく



適度な運動



こんな人は
新学期疲れ…かも？

- 頭が痛い
- ぐっすり眠れない
- 肩こりがある
- 食欲がない
- おなかの調子が悪い

チェックが入った人は

心がけてみよう

じゅうぶんすいみん



リラックスする時間



保健室のルール

保健室にどうして来たのかな？分かるように教えてね

① まずは、クラスと名前を言おう



保健室に来る前は



担任の先生に言ってから



汚れは洗ってから

② つぎに、どうして保健室にきたのか教えてね

いつ



どこで



何をしていて



どんなふうに



たとえば、こんなふうに言ってみよう
「休み時間に、てつぼうであそんでいたら、すべりおちて、ひざをすりむきました。」

勝手にさわらないでね

保健室にあるものは、使い方を間違えたり壊れたりするとたくさんの方が困ります。使いたいときには、声をかけてね。



大声でさわがないでね

保健室では休んでいる人やけがをしている人がいます。大声でさわぐと、休んでいる人がもっとつらい思いをしてしまうよ。



こんなことは

困ります！