



げんき

ほけんだより No1



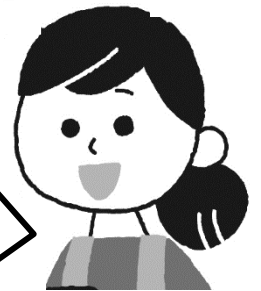
令和5年4月7日
外海黒崎小学校
養護教諭

ご入学・ご進級おめでとうございます。

外海黒崎小学校2年目になりました。保健室におります、養護教諭の です。

子ども達と一緒にたくさん笑って、時には考えて…共に成長していけたらと思っています。どうぞ、よろしくお願いします。

そして、今読んでくださっている「げんき」。毎日をもっと元気に過ごせるよう、心や体の健康情報をお届けします。分かりやすく楽しいたよりを目指します。ご家庭での会話のひとつにしてくださいと幸いです。



ほけんしつ

保健室ってどんなところ・・・？ こんなとき来てください！

ケガをしたとき

くあい わるい
具合が悪いとき

はなし そうだん
話や相談をしたいとき

からだ こころ
体や心について
しりたいとき



- 手当てを受けたときには、家の人に必ず話すよう伝えてあります。お子さんから学校でのケガや体調不良の話がありましたら、経過観察をよろしくお願いします。
- 保健室の休養は原則1時間です。保健室は応急処置の場ですので、休んでも回復しない場合は早退になります。家でゆっくり休養しましょう。
- 病院受診が必要なケガや早退のときは、保護者の方にご連絡し、お迎えをお願いします。（緊急時は除きます）不在着信がはいっている場合は、折り返し学校へご連絡をお願いします。

外海黒崎小学校 電話番号 0959-25-0008



ながさき こ やくそく **長崎っ子の約束** 「あ・は・は」 うんどう **運動** できていますか？

「あ・は・は」運動は、健康で充実した学校生活を送るために重要です。小学生のうちに規則正しい生活習慣を身につけ、生涯を通じて健康に過ごすことができるように、今年度も「あ・は・は」運動を頑張りましょう。

私たち大人も一緒に取り組み、子ども達の習慣になるようご家庭でも、ご指導をよろしくお願いいたします。

あ あいさつ・へんじ げんきよく！



は はやね・はやおき・あさごはん！




は はきものそろえ いきもち！



あいさつ
プレゼント

あいさつがくれる

 「あいさつは大切」とよくいわれます。それはあいさつがあなたにたくさんのプレゼントをくれるから。例えば…

気持ちが**前向き**になる

嫌なことがあったときも、あいさつをするとさわやかな気分になれます。自然と笑顔になっているかも！

友だちと**なかよくなる**きっかけに

あいさつは会話のきっかけにもなります。たくさん友だちができるかも！

.....

あいさつのコツは「自分から」すること。あいさつをされて気分が悪くなる人はいません。「いい天気だね」など、一言プラスできるとさらにいいですね。

