

2023年

ほけんだより 4月

がくいんしょうがっこう
ノートルダム学院 小学校
ほけんしつ
保健室

にゅうがく しんきゅう 入学・進級おめでとうございます。

あた ねんど
新しい年度がスタートしました。あた きょうしつ あた せんせい あた とも かんきょう
新しい教室、新しい先生、新しいお友だちと環境
がかわり、きたい ふあん
期待と不安でいっぱいだと思います。おも からだ こころ つか しき
体も心も疲れやすい時期ですがお友
だちをたくさんつくり、がっこうせいかつ たの
学校生活を楽しんでください。みなさんがたの す
楽しく過ごせるように、
いちねんかんほけんしつ
一年間保健室からサポートしていきます。よろしくねが
お願いします。

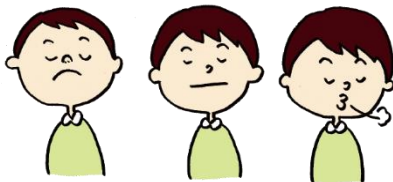


リラックスしてみよう

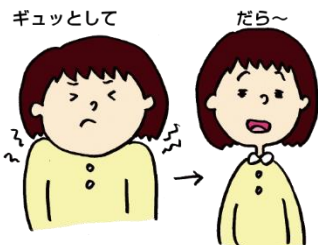
あた しいことばかりでがんば
新しいことばかりで頑張りすぎていませんか? じぶん
自分なり
ほうほう
の方法でリラックスしてみましょう。

しんこきゅう 深呼吸する

123ですって4でとめて5678ではく



いちどからだ ちから い 一度体の力を入れてから ちから 力をぬく



からだをほぐす



す おんがく 好きな音楽をきく



せいこう 成功したじぶんを想像する



さいきんわら 最近笑ったことを おも だ 思い出す



しんばい
心配なことがある
とき
時や一人になりた
いときも ほけんしつ
保健室へ
そうだん
相談にきてくださ
いね。



ほけんしつ せんせい
保健室の先生は2人います。

なかむら まみせんせい まつだ なおこせんせい
中村 真美先生、松田 直子先生

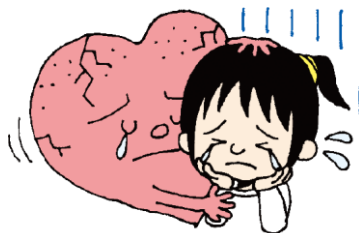
こんなときは保健室へ

ほけんしつ
保健室に来るときは担任の先生
にお話ししてから来てね!!

けがをしたり からだ ぐあい わる
体の具合が悪くなっ
たりしたとき



しんばいごと そうだん
心配事や相談があるとき



からだ けんこう
体や健康について知りたいとき



ほけんしつ 保健室を使うときは、こんなところに注意してね

たんいんのせんせい
担任の先生に
言ってから
来ましょう



ほけんしつはできるだけ
休み時間に来ます

どうしても
のときはいいよ



しずかにすごしましょう



けがはみずであらってから
来ましょう

