

ほけんだよ！4月

2022年 4月ほけんだよ！
ノートルダム学院小学校
保健室

ご入学、ご進級、おめでとうございます

新しい先生や新しいお友達との学校生活が始まりました。最初は、「友達ができるかな」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！そんなときには、2つの“おまじない”を思い出してみてください。きっと、うまくいくと思いますよ。

② 「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。



① 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。



健康診断って、こんなにすごい！

- 自分の成長を知ることができる
- 病気や異常を早く見つけ、治療することができ
- からだに興味をもつきっかけになる
- より健康になるための課題（健康目標）にとりくむことができる

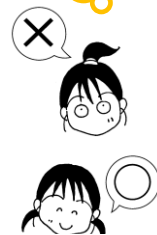


身長をはかる日の朝、かみの毛を結ぶときは、頭の上やうしろにこないようしましょう。

視力検査の日には



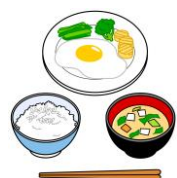
めがねを忘れずに！



学校生活を元気に過ごすきっかけになる



みんなが学校生活を元気に過ごすためには、朝の「健康観察」もとても大切です。毎朝、忘れずに体温をはかり、体調の悪いときには、お医者さんの診察を受けるようにしましょう。栄養・運動・睡眠も忘れずに！



朝ごはんを食べよう



体を動かそう



しっかり睡眠をとろう

こんなとき保健室へきてください！

けがをしたとき



ぐあいがわるいとき



はなしやそうだんをしたいとき



からだやこころについて知りたいとき

