

# ほけんだより



2022.3.2  
No.11  
竜田小(ほけん)

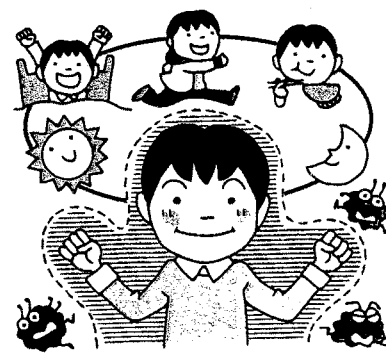


今年度最後の月、3月にたよりました。1年間のしめくりをする月、元気いっぱい(笑) えがおいっぱい、すごしてくださいね。

あたにかく きてきますか... **カゼ** に気をつけてよう!!

あたにかく きてきたから... といって油断せずに、また"カゼ"をコロナ予防、しっかり取り組んでいきましょう。

規則正しい生活リズムで。夜ふかししていませんか? しっかり睡眠をとって、体の抵抗力を高めよう!!



1日3食 しっかりと! 体を動かして、体作り!!



もちろん、手洗い・うがい、マスクも忘れずに。

体調が悪い時は無理せず、休息。



## 心のカゼにも気をつけて...

もうすぐ学年がかわるこの時期、1年のつかれが出たり、新学期の生活が不安だったり... 何となく心の元気が出ないと感じる時もあるのではたよいでしょか。

ふたよこと、たよですか? 食欲がたよ!



やる気が出ない、何たよか、イライラする、あちつかたよ!



原因は? 友だちとケンカした、しいふたよことがある



うまく自分の気持ちを伝えられない、勉強がわからない、習いごとや勉強で、たよ!

ちりよかほう 治療法



自分の気持ちを話してみる、自分の言葉で、ゆっくりでいいから伝えてみよう。

自分の好きな事や、楽しい事をしたり、思い出したりしてみよう。



のんびりタイムをつくらう! おぼろに入ったり、ぼーっとすまよう。



解決がむずかしい時は、まわりにいる人たちに、たよってもらおう。