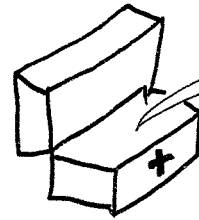


# 4月のほけんだより

2022.4  
No.1  
電画  
ほけんしつ



ほけんしつでは  
みんなの元気 応援します



入学・進級おめでとうございます!!  
新しい教室、新しいクラスメイト、新しい教科書。さあ、新しい生活のスタートです。  
みんなが元気に、はしゃいで、えがおいっぱい過ごせたらうれしいです。

養護教諭のほけんしつです。



1年の(おじまり) 元気にスタートしよう!!

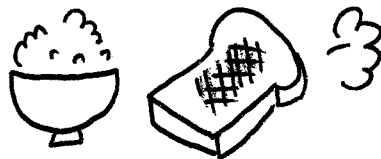
今日から新学期のスタート!! 毎日元気に、はしゃいで、過ごせるように、生活リズムを見直してみよう。

早寝・早起き  
してまうか?

夜はぐっすり、朝はすっきり起きていますか?

しっかり食べよう  
朝ごはん!

朝ごはんを食べて、  
頭も体もエネルギーチャージ。



朝起きたら、朝の光をたっぷりあびて、  
夜はゲーム、テレビ、スマホは早めにセカリ上げて。  
しっかり睡眠時間をとりましよう。



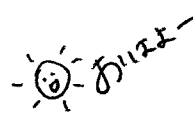
ドキドキ?  
ワクワク?

1年の準備はOKですか?

新しい先生や新しいお友達との学校生活のスタート。最初はドキドキ、不安だったり、緊張したりするかもしれませんが、そんな時は、うまくおまじない、ためしてみてね。

その1. 「おはよう」と「ありがとう」

あいさつをされたら、感謝されたりすると、たれでもうれしくなります。短い言葉でも、相手を思いやさい気持ちには伝わりますよ。

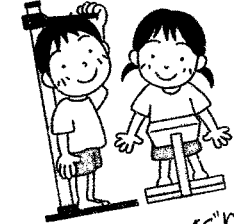


その2. えがおで過ごそう

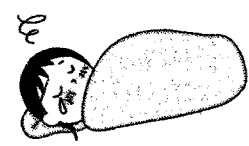
ニコニコしていると、周りの人が話しかけやすくなります。登校前に、鏡の前で「ニコッ♡」とえがおの練習をしてみよう。



えがおでいらてまう!!

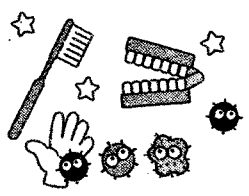


ころんたりぶついたら時のけがの手当て



「あいさつ」の悪い時の休養

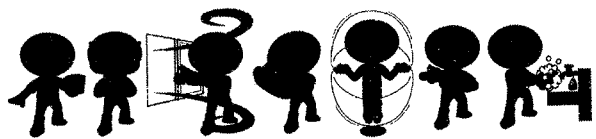
からだの健康についての勉強



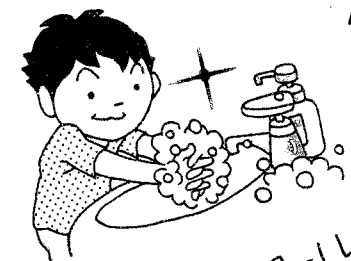
「いじめ」と「いじめ」の相談

新学期に  
ナメリエトガ!  
ヒキツギ

# コロナ対策 つづけていきましょう!!



今年も  
ボクたちが  
かちやくする  
カ...



せっけんて  
手をあらおう!  
うがいもね。

給食前は、アルコール  
消毒も忘れずに...

ハンカチ・タオル  
ティッシュも  
忘れずにね。



体を動かして、体力を  
つけましょう。



もちろん  
早寝・早起き  
朝ごはん、  
規則正しい  
生活リズムも大切です。



マスクはしっかり  
つけよう!!

かえのマスクも  
ランドセルに  
入れておこう。

朝起きたらおちの人と  
健康チェック!

「あいさつ」は  
必ず  
おちの人に  
いいましょう。



体温も  
はかてね!

## 1年生のみんながしまります

4月から6月にかけて、健康診断をおこないます。みんなの体  
のようすはどうか、体の成長のようすはどうかなどをしらべる  
とても大切なことです。

健康診断をおこなう前には、おしらせをするので、持てく  
るものや注意することなどを  
確認して、しっかりうけられる  
ようにしてくださいね。



### おうちの方へ

★健康診断について：4～6月にかけて様々な健康診断を行っています。  
そのため提出物や服装・髪型についてのお願いを  
することがあります。その都度おしらせしますので、ご  
協力をお願いいたします。

★保健室で貸し出す  
着替えについて：お子さんが保健室で下着(パンツ)を着替え  
て帰った場合には、新しい下着を返却して  
いただきます。ご協力をお願いいたします。

