

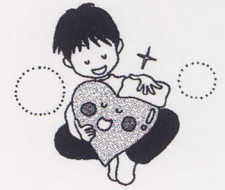
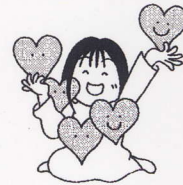
ほけんだより

No. 19

佐渡市立七浦小学校 保健室



2月のほけん目標 ^{けんこう ころろ} 健康な心をそだてよう!



相手の事を思いやれる七浦っ子を目指して!!

げんきにあいさつ

「おはよう」「こんにちは」「またね」「さようなら」のあいさつを、目を見て大きな声で元気よく言ってみよう。すてきな気持ちになれるね。



にこにこスマイル

ブスツとしていないで、にこにこえがおでいられるといいね。口のはじっこをキュッと上げるとえがおになるよ。いつでもスマイル、すてきだよ♪



けんかはチャンス

けんかしたっていいんだよ。けんかの後、きちんと話し合っ
て仲なおりでできればOK! もっともっと仲良くなるチャンスなんだよ。
けんかを恐れるな!



まげずにチャレンジ

一回二回...ダメでもすぐにあきらめるな! 努力しなけりやなにもできやしない! できなきゃできるまで、とことんチャレンジだ! きっとできるぞ! 君ならできる!



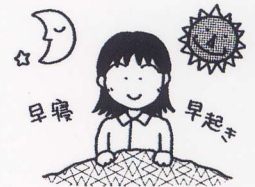
すてきなわたし

がんばっている自分、すなおな自分、お人好みな自分、泣き虫な自分、すぐに弱音をいってしまう自分...どんな自分でもいいんだよ。そんな君がすてきなんだよ!



健康三原則

「調和のとれた食事」「適切な運動」「十分な休養と睡眠」この三つはからだの健康だけでなく、心の健康にも大きなえきようをあたえます。生活リズムがくずれると、心もガタガタにくずれてしまいます。



ことばにしよう

どんな人でも悩みはあるよ。くやしい思いもするし、カーツと頭にくることだってある。いろんな思いがからまって心をモヤモヤにってしまうんだ。

そんなときは、モヤモヤを言葉にかえてみよう。自分なりの言葉でいいんだ。お家の人や先生は、いつでも君の声をまっているよ。いつでも保健室へどうぞ!!



※もっといろんな「キーワード」があると思います。「健康なころろをそだてるキーワード」をさがしてみよう!