



南が丘小学校
保健室

R3. 1. 8

新しい1年がスタートしました。
みんなが元気で充実した年となりますように！

健康な体は、毎日の積み重ねが大切です。冬休みで少し生活リズムが乱れてしまった人も、今日からゆっくり・しっかり、元気な体づくりをしていきましょう。



<身体測定の日程>

12日(火) 6の1, 6の3,
6の4, 4の4

13日(水) 1の4, 2の2,
3の4, 4の2,

5の1, 5の3, 5の4, 6の2

14日(木) 1の5, 2の4, 3の1, 3の3, 4の3, 5の2

15日(金) 1の1, 1の2, 1の3, 2の1, 2の3, 2の5

18日(月) 3の2, 4の1

※頭のとっぺんで髪を結んだり、かざりをつけたりしないでください。

※体育の半そで、ハーフパンツで測定します。スパッツやタイツ、またアンダーシャツは着たままで構いません。



保健室からのお知らせ

・3学期もひき続き、お子さまの「マスク着用」と「朝の検温・健康観察」をお願いします。かぜやインフルエンザも心配な季節です。体調が思わしくないときは、無理をして登校せず、おうちで休んでいただきますようお願いします。

・学校で体調が悪くなったら、高い熱でなくてもお迎えをお願いすることがあります。連絡先が変更した場合は、必ず、担任にお知らせください。

・教室は暖房が入っていても、換気のため授業中も窓を開けていますので、場所によってはとても寒いです。脱ぎ着できる暖かい服装をお願いします。

・マスクや上着の落し物が多いです。必ず名前を書いておいてください。



毎日の生活の中で、どうしてもイライラしてしまうことがありますよね。

- ・自分の思い通りにいかないとき
- ・怒られたとき
- ・したくないことを無理にさせられたとき
- ・ストレスを感じたとき
- ・余裕がないとき
- ・体調が悪いときや空腹のとき
- など原因はいろいろです。

「怒り」は誰にでもある自然な感情ですが、上手につき合ってストレスを減らせるといいですね。イライラは小さな工夫でおさえることもできます。

数を数える



前向きになる言葉をつぶやく



その場から離れる

