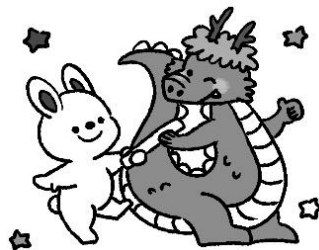


ほけんだより 1月

家庭数

令和6年1月9日
佐世保市立潮見小学校
保健室

あけましておめでとうございます。今年も学校・家庭と協力しながら、子どもたちの心身の健やかな成長を見守っていきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。保健室も、潮見っ子のために
㊦くさんの笑顔と元気な身体を㊦くることができる生活習慣を
みにつけられるような保健教育をしていきたいと思ひます☆



1月の保健行事予定

9日(火) 元気いっぱいカード 提出日
歯みがきカレンダー 提出日

10日(水) 身体測定(高)

11日(木) 身体測定(中)

12日(金) 身体測定(低)

16日(火) SC 来校日 13:30~

29日(月) 新1年生説明会

※体操服を忘れないこと

※手足の爪を切ってくること



集計作業等行いますので、児童の感想と保護者からのコメントを記入し、提出してください。

1日を元気にスタートできる『モーニングセット』!



~現在の受診状況(1月9日)~

視力㊦59% 歯科㊦31%

冬休みを利用して受診できたでしょうか。受診が終わられましたら、学校まで提出をお願いします。

自分を好きになるために

自分のことが好きですか? いきなりそう聞かれても、「どうかなあ…」と戸惑うかもしれませんね。でも、今の自分が好きになれば、いろんなことに挑戦したり、友達と楽しくつきあえたり、毎日がもっと楽しくなるはず。

そこで、自分を好きになる方法をご紹介します。ぜひ試してみてくださいね。



- ①誰かと自分を比べない(自分は自分! 世界にたった一人の存在というのはすごいこと)。
- ②自分をほめよう(小さなことでもOK)。
- ③早めに休んで、体と心の疲れをとる(疲れたときは、とりあえずぐっすり寝よう)。