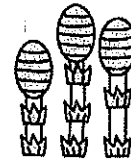


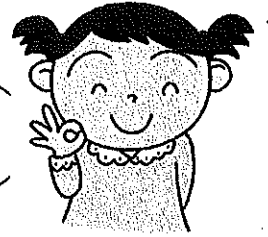
保健だより

呉市立阿賀中学校 保健室
2020年3月25日発行



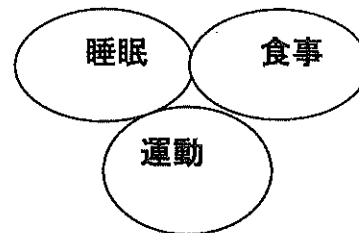
この1年、体は元気でしたか？

心は成長しましたか？



学校が臨時休校になってほぼ1か月。みなさん元気ですか？
本当ならば今日が修了式。1年間の締めくくりの日になるはずでしたね。
みんなはお家で何をしているのかな？
私は静かな保健室でみんなのことを思いながらさみしくしています。
引き続き感染予防に努めてくださいね

規則正しい生活を！



- 朝はきちんと起きられましたか？
- 朝食は毎日とりましたか？
- 排便は毎日ありましたか？
- 好き嫌いせず、なんでも食べましたか？
- 夜更かしをせず、睡眠をとりましたか？
- 健康診断で指導されたところは治しましたか？
- 人の嫌がることをしませんでしたか？
- ストレスは上手く解消できましたか？
- 感謝の気持ちを忘れずにいましたか？
- ごめんなさい、と素直に謝ることができましたか？

1年間の反省をふまえて、4月から新たなスタートです！早寝、早起き、朝ご飯を忘れずにね。

あなたが使っているもの、 いまの自分にあっていますか？



●たいそうぎ



●いす・机

みなさんはこの1年間、大きく成長しましたね！これらの学校で使っているものをはじめ、ふだん着ている服やはいている靴、メガネなども体の成長とともにサイズを変えていくことが必要です。気になるときはおうちの人や先生に伝えましょう。



ほめてあげたい、
ぼくの・あたしの
こんなところ

なにか心配なことや困ったことがあれば、いつでも学校へ連絡してくださいね

☎71-3304

