

ほっとけんこう情報をしっかりつたえます



令和4年1月12日
第 9 号
上沖小学校保健室
おうちの人とよみましょう
全 員 配 付

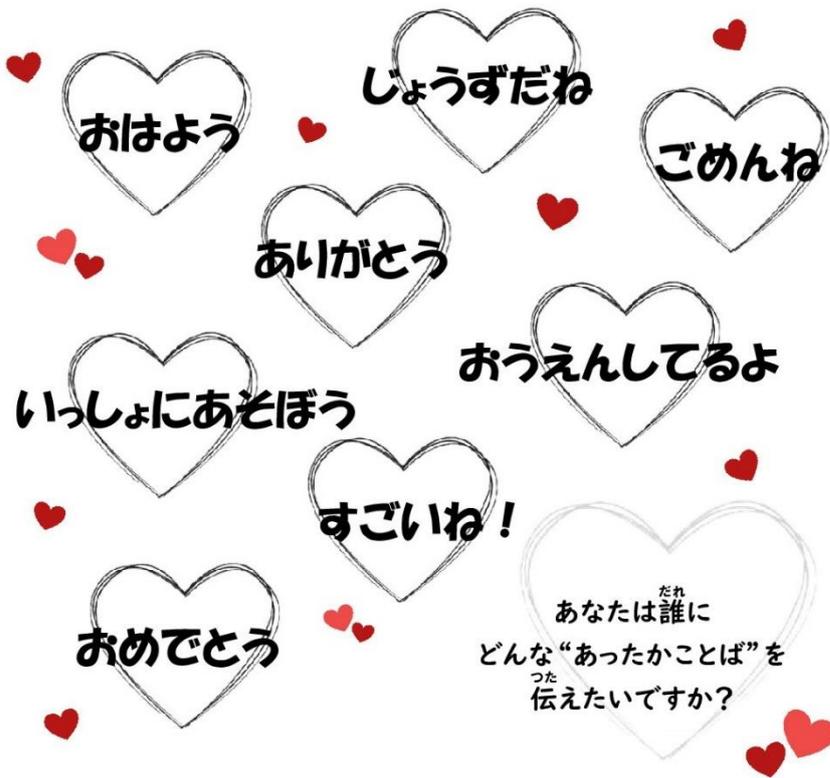
ほっとけんしつ

年が明け、新しい1年が始まりましたね。新たな目標に向かってがんばっている人もいることでしょう。心も体も元気に、充実した1年が過ぎせるように、今年もみなさんを応援しています。

今年もよろしく
お願いします



1月の保健目標 **心の健康を考えよう**



いってうれしい
いわれてうれしい
あったかことば

【保護者の方へ】

発育測定

1月12日(水)、13日(木)、14日(金)に実施します。結果は健康カードをご覧ください。1～5年生は押印して提出し、6年生はご家庭で保管してください。

健康積立カード

1月12日(水)～18日(火)に実施します。冬休みの生活から学校モードに切り替えられるようにご家庭でのご協力をよろしくお願いいたします。



あんぜんてんけん こころとからだの安全点検



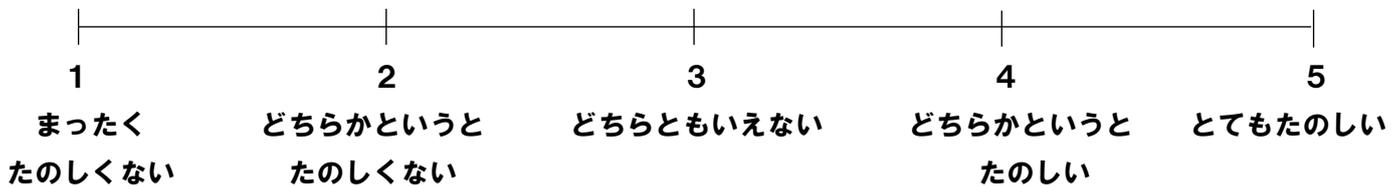
新型^{しんがた}コロナウイルスの^{かんせん}感染がまた^{ぞうか}増加しはじめ、まだまだ^{せいげん}制限がかかる^{せいかつ}生活が続いて^{つづ}います。このような^{じょうきよう}状況では、こころやからだにいろいろな^{きもち}気持ちや^{はんのう}反応が^お起こることは^{しぜん}自然なことです。いまの^{じぶん}自分の^{きもち}気持ちや^{たいちよう}体調と向き合ってみましょう。もし、^{かか}ひとりで抱えている^{はな}ことがあるなら、^{はな}話してみませんか？
^{そうだん}相談してみようと思ってくれたのなら、この^{おも}ほけんだよりを^{きにゆう}記入して^{ほけんしつ}保健室に出してください。^{たんにな}担任の^{せんせい}先生に^{わた}渡しても大丈夫です。^{だいじょうぶ}しめきりはありません。^{せんせい}先生たちはいつでもあなたの^{みかた}味方です。

ねん くらみ なまえ

1. あてはまるものにをつけましょう。

- よくねむれない いやなゆめやこわいゆめを見る きもちがおちこむ
 イライラする 人と話すきぶんになれない 体がだるい 食よくがない
 あたまやおなかがいたい しゅうちゅうできない なんとなくふあん

2. 学校^{がっこう}はたのしいですか。あてはまる^{すうじ}数字に○をつけましょう。



3. 学校生活^{がっこうせいかつ}で^{こま}困っていることや^{ふあん}不安に^{おも}思っていることはありますか。(友達^{ともだち}のこと、勉強^{べんきょう}のことなど)

ある ・ ない

ある場合^{ばあい}、それはどんなことですか？

4. 家で^{いえ}困っていることや^{こま}不安に^{ふあん}思っていることはありますか。(おうち^{うち}の人のこと、生活^{せいかつ}のことなど)

ある ・ ない

ある場合^{ばあい}、それはどんなことですか？