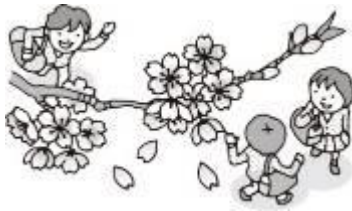




にゅうがく しんきゅう
入学・進級

おめでとうございます

あたら ねんじ
新しい年次がスタートします。
それぞれの目標をしっかりと持ち、
ゆういぎ ねん
有意義な1年になりますように。



健康診断の日程	
日時	検診名
4/18 (木)	眼科・歯科 尿検査1次
4/25 (木)	尿検査二次
4/24 (水)	心電図(1年) 胸部X線(1年)
5/1 (水)	身体測定 スポーツテスト

健康診断を正しく受けるために



当日(または当日まで)に
気をつけること

- 歯みがきをていねいしておく
- 爪を切っておく
- メガネやコンタクトレンズを忘れないように
- 決められた服装があれば忘れずに

「いつも通り」じゃもったいない!

知っておこう **健康診断の目的**

知る

がっこう べんきょう
学校で勉強したり、
うんどう
運動したりするときに
ししょう しら
支障がないか、調べる

学ぶ

じぶん けんこう
自分の健康に
かんしん も
関心を持って、
けんこう かくしゅう
健康について学習する

せいちよう し みなお
どれくらい成長したかを知ったり、見直す
せい かつしゅうかん かんが けんこう しん だん
生活習慣はないか考えるなど、健康診断を
ゆうこう かつよう
有効に活用できるといいですね。



けんおん けんこう どうこうまえ
検温・健康チェックは、登校前に!!



はつねつ たいちようふりよう
発熱や体調不良のときは、

むり じたく りようよう
無理をせず自宅で療養してください



ようごきょうゆ
養護教諭の

やすい
安井 です

ねが
よろしくお願いします



いいことを数える

生きていれば、いいこともあればわるいこともあります。でも、「わるいこと」ばかりに注目しがちで、「いいこと」には目が向かないもの。
「いいことを数える」を習慣にしましょう。



身近に起こったいいことを書いてみよう！

リフレーミング

リフレーミングを簡単に言うと「マイナスをプラスに変える方法」です。例えば、

失敗が多い	⇒	挑戦したことが多い
作業が遅い	⇒	丁寧、慎重である
飽きっぽい	⇒	興味の範囲が広い

マイナスな事柄をプラスに言い換えてみよう！

自分を好きになる技術



新学期。新しい仲間と環境が楽しみで「ワクワク」している人もいれば、不安が「ムクムク」湧いてきた人もいるかもしれません。
不安が強い人は、普段から自分に「いいね！」と言っていないのかもしれませんが。ここでは自分に「いいね！」ができるようになる技術を紹介します。



人に親切にする

「情けは人のためならず」ということわざがあります。これは「人に親切にしていると、いつかは自分によいことが戻ってくる」という意味です。また、人に親切にすると「オキシトシン」（別名「幸せホルモン」）が出るという研究も！



自分にできる親切を考えて、実行してみよう！

自分を癒やす時間をつくる

勉強や部活、塾などで忙しくしていると、自分を癒やす時間がなかなかとれないかもしれません。お風呂や寝る前の10分でもいいので、リラックスできる時間を作ってみましょう。自分を大切にすると心にも余裕が生まれますよ。



おうちでできる「癒やし」を考えてみよう！



どうも、保健室の安井です。ひとりごとのコーナーです。これは、わたしのひとりごとです。どうでもいいこと、誰が興味あるねんってことをつぶやいています。なので、ここに書いてあることは、「へえ〜」「ふ〜ん」って感じて読んでもらえたら幸いです。どうぞよろしくをお願いします。



わたくし、時々、登場しますぼそぼそと何か言っています