

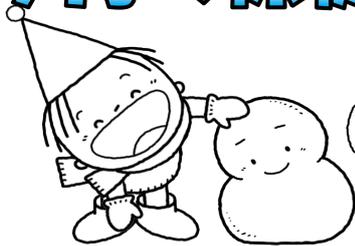
令和5年2月1日
 練馬区立大泉西小学校
 校長：岩切 洋一
 養護教諭：村松 優理

ほけんだより

2月は1年の中で最も寒い時期です。手をポケットの中に入れて、転んで頭をぶつけて保健室へ来る子がいます。大けがになってしまう場合もあります。けがをしないためにも、手袋をして、ポケットから手を出してくださいね。

さて、3学期がはじまって、約一カ月ですね。寒さもあり、つかれが出てきやすい時期です。早く寝て、ゆっくりお家で休む時間をつくって、さむい冬をのりこえましょう！

今月の保健目標



こころ けんこう かんが
 心の健康を考えよう

ストレスはためないこと！すすんでリラックス

すっきりした～！



ぐっすり十分な睡眠

こちいい～！



ぬるめの湯船につかる

たのし～！



趣味の時間を大切に

おいし～！



ときには自分にご褒美

ストレスがたまってしまったときに、どうしたらいいのか、わからないときはぜひ、近くにいる大人の人や先生に相談してみてくださいね。もちろん保健室も大歓迎ですよ！

これをしている時間が好き！これをすれば必ずリラックスできるなにかをみつけておこう！



保護者の方へ

日頃より学校保健活動にご理解、ご協力をいただきありがとうございます。
 練馬区内で、新型コロナウイルスとインフルエンザが流行しております。お子様やご家庭で喉の痛みや風邪症状、体調不良等がある場合には、無理して登校させず、ご家庭で様子を見るなどのご対応にご協力をお願いいたします。