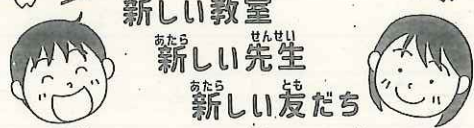


# 保健だより 4月



No. 1 / 2020年4月15日 生麦中 学校 保健室

入学・進級おめでとう



新しい教室  
新しい先生  
新しい友だち  
1年間げんきに楽しく過ごそう

早く、いつもの生活になりますように... だから、自分がしっかりと予防に努めます。元気な顔に会えることを楽しみにしています。

## ひと言のあいさつから...

保健室入退室時のあいさつについて、利用上のルールのひとつとして毎年度初めにお伝えしています。あいさつを通じて礼儀を身につける... 大げさかもしれませんが、コミュニケーションの第一歩ととらえ、習慣づけてほしいと考えています。新年度がスタートし、初めて会う人、初めてかかわりをもつ人とコミュニケーションがとれば、今後の生活に必ずプラスになるはず。ひと言のあいさつのチカラ、実感してみませんか。



2枚の絵を見くらべて

## 7つのまちがひをさがそう!!



イラスト：しまこ



中央の男子の表情/求太の表情/右の教師の位置  
左下の戸棚の瓶/時計の枠/時計の針/時計の右下の掲示物

休校中の過ごし方をもう一度、考えてみてください。  
今、出来ることは何ですか？

## 未来の自分 のためにできることは？



好きなものを食べたい時にパクパク



家でゲームばかり。運動はしないよ



もっと痩せたい！ごはんはいらぬよ

今は大丈夫。でも、こんな生活を続けていると未来の自分は...

肥満になってしまった

少し動くだけでも体がだるい

貧血でフラフラする

未来の自分はどうなりたい？ 生活習慣を見直してみよう

- ① 3食バランスよく食べる
- ② 早寝早起きを心がける
- ③ 適度な運動をする

## あきらめ ↔ 反省 どちらを選ぶ？

お腹をすかせたキツネがブドウの木を見つけましたが、高いところにある実は何度ジャンプしても届きません。

キツネは「どうせすっぱいブドウだ。誰が食べるか」と言って去っていききました。



これは、イソップ物語の「キツネとすっぱいブドウ」というお話。本当はほしいものを、自分にふさわしくないとはいやめようとして、諦めた原因と向き合わないことの例とされています。たとえ失敗したとしても、諦めずに挑戦することは大切。失敗を人やもの、時間のせいにするのではなく、自分の足りないところを見つめ直せる人になってほしいと思います。

