



けんこうでつよい子



令和6年1月9日 杉並区立高井戸第三小学校 保健室

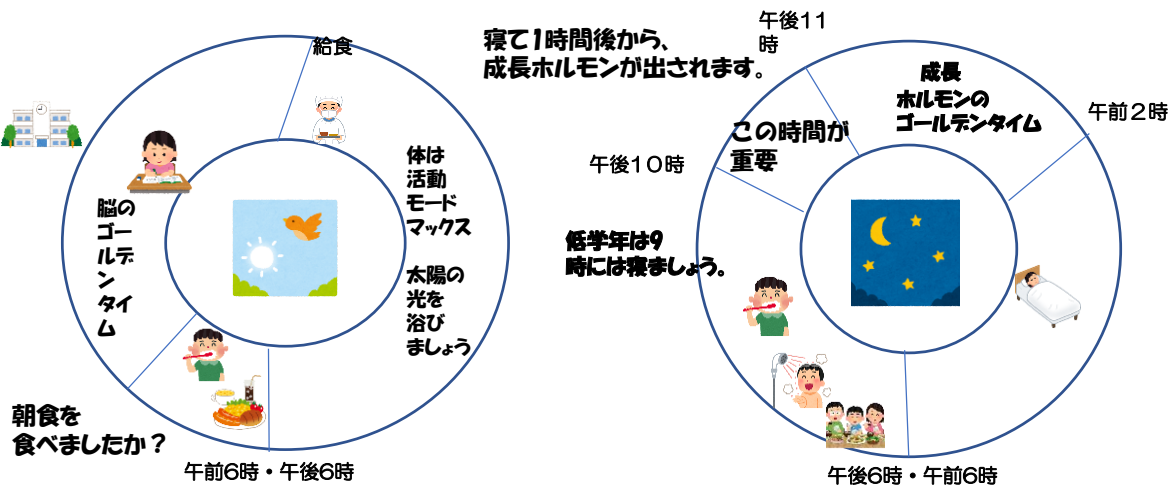
新年あけましておめでとうございます。
本年もよろしくお願いいたします。



冬休みはいかがでしたか？新学期が始まりました。
2024年も元気に過ごしましょう。

もう一度

生活リズムのポイント



1月の保健行事

1/15 (月) 計測 3・4年	1/16 (火) 計測 1・2年	1/17 (水) 計測 5・6年
---------------------------	---------------------------	---------------------------



健康カードを配ります。お子様の成長をご家族でご確認
いただき押印のうえ、翌日、担任に提出してください。

新年を迎えた晴れやかな気持ちで、 どの子にも続いて欲しいと思います。

学年の3分の2が終わります。次の学年への不安
が出てきたり、成長の中で、自分や周りが見えてき
たりすることもあります。

保健室でいつも気を付けていることです。
子供たちのSOSのサインに留意し、お子さんが不安
をもらしたら、

- 1、お子さんの言葉を「・・・」ということ？と、
言葉通りに確認する→わかってくれた
- 2、話してくれてありがとう。解決するために
今の話を誰になら話していい？と提案・確認

子供たちの晴れやかな笑顔が続きますように、
共に考えていきましょう。

体内時計をリセットしましょう！ おすすめ習慣

寝る前にスマホやタブレットを
使わないようにする。

中休み、昼休み、放課後、
できる限り外に出て、日の光を
浴びるようにしましょう。

寝る2～3時間前に温め
のお風呂にゆったりとつかる。

