



ほけんぎょうじよてい  
保健行事予定




じぶん はついくそくてい けっか み  
自分の発育測定の結果は見ましたか？





◆ 保健室のエチケット ◆

◆ ドアはノックしてから ◆

◆ ケガの手当てや相談などしていることがあります。保健室だけではありませんが、必ずノックを。

◆ 血のついたティッシュは ◆

◆ ケガや鼻血をふいて汚れたティッシュは紙に包んで捨てましょう。

◆ 借りたものは、きちんと返す ◆

◆ 保健室で貸し出したものは、きちんと返してね。

◆ ちょっと待ってね ◆

◆ 他の人の手当てをしているときは、順番を待ってね。緊急のときは別。

◆ 気持ちよくあいさつ ◆

◆ ありがとうございました、は ◆

◆ 気持ちよくなる魔法のことば。 ◆



元気な毎日のための  
3つのポイント

1 朝ごはんを食べる

朝ごはんを食べると、脳にエネルギーが補給されて、1時間目から頭も体もしっかり働きます。

2 朝トイレにチャレンジ

朝ごはんを食べたら、トイレに行くくせをつけましょう。はじめは出なくても、だんだんリズムができてきます。

3 体をしっかり動かす

昼間、しっかり体を動かすと、ちょうどよく疲れて、夜ぐっすり眠れます。

みなさんが、毎日、元気に楽しい学校生活ができるよう、応援しています!!