

みんな花



令和5年5月
山ノ内小学校 保健室

しんがつき はじ げつ 1 か月がたちました。そろそろ 体 が疲れてくるころです。今月は運動会もあります。

「はやね・はやおき・あさごはん」を 心 がけて、毎日元気に過ごせるようにしましょう！

運動会にむけて本格的に練習がはじまります。練習を一生懸命に頑張り、本番で力を精一杯、出すためには、体の準備をすることが大切です。次のことに気をつけて、生活をしましょう！

① 体調をととのえよう



とくに「はやね」を 心 がけましょう。8～9時間は眠れるといいですね。朝ごはんもしっかり食べて登校しましょう！

② けがをふせごう



手足のつめは、みじかく切っておきましょう。運動をする前には、準備たいそうもわすれずにしましょうね！

③ 熱中症をよぼうしよう



のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう。運動後はもちろん、運動前の水分補給も忘れずに！

スクールカウンセラー・心のサポート相談員を紹介します

山ノ内小学校には、みなさんの悩みやお話をきいてくださる先生が2人いらっしゃいます。まずは、昨年度からお世話になっているスクールカウンセラーの宮地先生です。月に2回ほど来てくださいます。

そして、二人目は心のサポート相談員の森下先生です。毎週月曜日と木曜日に来てくださいます。

学校のこと、自分のこと、お友だちのことなど、なんでもやさしく聞いてくださいます。もし、お話をしてみたいなという人がいたら、担任の先生か保健室の先生に教えてくださいね。



〈保護者の皆様へ〉

スクールカウンセラー及び心のサポート相談員への相談は保護者の方も可能です。担任または保健室までご連絡ください。

5月の勤務予定日

宮地先生 17日(水) 9:00～13:00

森下先生 11日(木) 15日(月) 18日(木) 22日(月) 25日(木) 29日(月)

10:25～14:00