

令和4年2月21日 神目小学校 保健室

第3回メディアコントロール週間が始まります!(2月21日~27日)

2学前のメディアコントロール週間は、メディアの使い芳について話をしました。夢くの人が「学前よりも気をつけて生活することができていました。3学前は、特に「すいみん」を意識して過ごしてほしいと思います。今日の荃校朝の会(放送)で、しっかり寝るといいことがたくさんあるよという話をしました。今日から「週間、いつもより草く寝る生活をしてみてください。きっと元気に過ごすことができますよ!

動強がよくはたらいて ^{へんきょう} 勉強ができるようになる! がょっき 病気にかかりにくくなる!

ごろが落ち着くので 心が落ち着くので 楽しく過ごすことができる!

しっかり「すいみん」がとれると・・・



がらだ 体のつかれがとれて 運動ができるようになる!





保護者の方、声掛けなどメディアコントロール週間のご協力をよろしくお願いします。

2月の保健目標は、「心の健康を考えよう」です。みなさんの心は元気ですか?

^{ここう} 心も力ゼをひきます。

こんなときは心がカゼをひいているのかも。

- ·やる気がでない
- ・なかなかねむれない
- ・イライラする



こころ のカゼの原因は何?

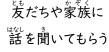
- ・無理にがんばっている
- ・
 友だちや家族とケンカをした
- ・ストレスがたまっている など

。 心 が力ゼをひいたときには・・・

のんびり

過ごす時間をつくる

がきなことを 思いっきりする



ゆっくりねる









これから差、なやんだり、落ち込んだり、ストレスがたまったり・・・ごがつかれてしまうことがあると 慧います。そんな情は、自分にあった方法でごのカゼをなおしましょう!