



えがお (保健だよ！)



心や体の声を聞いて リフレッシュ！

に、昨年と違ったたくましさを感じます。と同時に、少し自分の心や体の声にも耳を傾けてもらえたらと思います。

それ、**心**や**体**からの

SOSかも？

こんなサインがあったら、心や体が疲れているかもしれません

体のサイン



心のサイン



一つひとつはちょっとしたことでも、毎日続いたり、いくつか当てはまったりする時は、心や体がSOSを出している証拠です。
のんびりする時間をとりましょう。

新学期が始まって1カ月が経ちました。進級したみなさんが、新たな気持ちで日々頑張っている様子を、先生は見て来ました。自分で考えて行動しているみなさんの姿

気分を変えて✿

リフレッシュ！

✿ 好きなことをする

何かに夢中になることで、気分転換になります。



✿ がんばりすぎない

新しいことがすぐにできないのは当たり前。「～できなくちゃ」「～しなくちゃ」と考えて焦らないようにしましょう。



✿ 感情を紙に書く

紙に書くと気持ちの整理ができて、心が軽くなります。客観的に状況を見ることもでき、効果的な対処法が見つかるかもしれません。



ピアサポート
(仲間同士の
支え合い)

✿ 一人で抱えこまない

誰かに話すだけで気持ちが晴れることもあります。家族や友だちに話してみましよう。私も保健室で待っています。



後半の連休があります。ぜひ、リフレッシュして、

体も心も整えて、また、元気で活躍してほしいです。

今年も歯と口の健康ポスターと 標語の募集がきています。

歯と口の健康に関するポスター 誰でも参加 OK!

現在、美術部で取り組んでくれていますが、もし、ポスターを描いてみたい人がいましたら、伊藤に声をかけてください。画用紙を渡します。

ポスターの締め切りは、5月14日（火）です。連休中に取り組んでみてください。

歯と口の健康啓発標語 全員参加

＜標語を考える時のポイント＞

審査の傾向から、「歯」についての健康を訴えるだけでなく「口腔全体」の健康を訴え、さらに成長期だけでなく、生涯にわたってのスローガンになるよう考えるとよいと思います。

5月9日(木)までに全員提出してください。

き り と り せ ん

歯の口の健康啓発標語

年 組 番 名前



＜令和6年度の標語ポスター＞

5 / 9 （木） 全員提出



＜令和5年度の標語ポスター＞