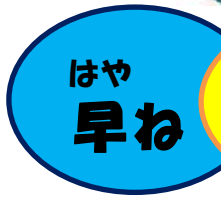


ぽかぽか

2020. 5. 1

長泉町立南小学校 保健室より



毎日、学校がある日と同じような生活を送っていると、学校が始まったときに元気いっぱいのまま登校できます。だらだら過ごす時間もあると思いますが、「**早ね・早起き・朝ごはん**」だけは続けてください。ゲームやスマートフォンの使いすぎには注意してくださいね。

外で遊べない、友達と会えない、お出かけの予定も中止…など、思い通りにならないことが多い日々です。イライラしたときには、**深呼吸**をすることで心が落ち着きます。また、太陽の光を浴びるだけで元気のもと（セロトニン）も出るので、是非ご家族みんなでやってみてください。



ほけんしつ 保健室はこんなところですよ！

- ① けがをしたとき
- ② 具合が悪いとき
- ③ 話したいこと、不安や心配事があるとき
- ④ 体について知りたいとき
- ⑤ なんとなく



だれでも来てよいですよ！



ここで休みます！



冷蔵庫も洗濯機もあるよ！



先生今どこにいるんだろう？



汚れたときはシャワーで流そう！



掲示物もチェック！



今日は誰の誕生日かな？

みんなに会えるのを楽しみにしています！