

ほけんだより 7月

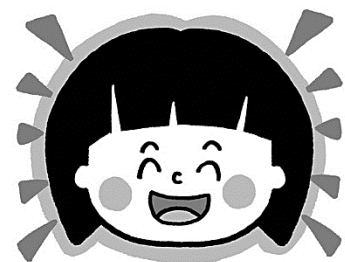
釧路市立共栄小学校 ほけんだより No. 4 令和6年7月1日(月)

運動会も終わり、いよいよ夏が近づいてきましたね。
 今年は、どのくらいの暑さになるのでしょうか…。
 7月9・10日の2日間で、5年生と一緒に厚岸へ宿泊
 研修に行ってきます。回復休業日の11日と合わせて、
 3日間保健室を留守にします。具合が悪くなったり、ケ
 がしたりすることなく、元気に過ごしてくださいね。



自分を好きになるために

自分のことが好きですか？ いきなりそう聞かれても、「どうかなあ…」と戸惑うかもしれませんね。でも、今の自分が好きになれたら、いろんなことに挑戦したり、友達と楽しくつきあえたり、毎日がもっと楽しくなるはず。



そこで、自分を好きになる方法を紹介します。ぜひ試してみてくださいね。

- ①誰かと自分を比べない（自分とは自分！ 世界にたった一人の存在というのはスゴイこと）。
- ②自分をほめよう（小さなことでもOK）。
- ③早めに休んで、体と心の疲れをとる（疲れたときは、とりあえずぐっすり寝よう）。

配付日：7月5日 納入・提出期間：7月8日～7月19日

☆健康カードを返却します。

今年度の結果を確認し表紙に押印後、学校へ提出してください。

☆スポーツ振興センターの掛金を徴収します。

一人460円です。就学援助・生活保護を受けているご家庭は、納入の必要がありません。



乗り物酔いが心配なあなたへ！

のりものよいにならないためには？

しっかりすいみんをとっておく



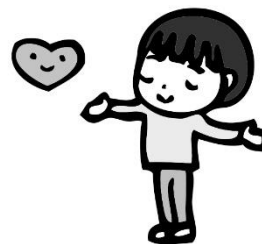
よいどめのくすりをのんでおく



くうぶく・まんぷくはどちらも×



ともだちとたのしくすごす



あとは、薬を飲んだから大丈夫！私は酔わない！という
 気持ちが意外と大切。万が一に備えて、嘔吐用の袋をお守り
 代わりに持っておくことも、安心に繋がりますよ。



7つのまちがいをさがしてね！