

元気がいちばん！ (>_<)

平成26年4月7日(月) 文責：田村市立滝根中学校 養護教諭 荻野浩子

ご入学・進級おめでとうございます。

保健室 養護教諭の荻野浩子（おぎのひろこ）です。みなさんが毎日元気に登校してキラキラいい顔で充実した活動できるように「元気」のお手伝いをします。

どうぞよろしく申し上げます。



※ ほけんだより「元気がいちばん！ (>_<)」は滝根中学校の生徒のみなさんに向けて作成していますが、どんな内容を掲載しているかお知らせするためにもおうちの方へ見せてくださいね。

保健調査票記載内容の確認

保健調査票はみなさんの健康状態や緊急連絡先を確認するための大事なものです。健康のことで学校に知らせておきたいことやおうちの方の連絡先に変更があった場合はそれがわかるように書き換えてもらってください。特別にないときは新しい学級と番号を書いてももらってください。

提出期限 4月11日(金)まで

給食後の歯みがき

むし歯予防のため！きれいな白い歯のため！！さわやかな息のため！！

みなさん、今年はとにかく「歯みがき」をやりましょう！



めんどくさいなど思っても続けていると習慣になってくるからね。

まず歯みがきセットを準備してください。ハミガキ(昔の歯みがき粉だね)は、できるだけフッ素入りのを選んでくださいね。実践あるのみです！

不安や心配は誰にだってあるもの・・・。

「だれと同じ学級になるんだろう。」「となりの席はだれかな？」「怖い先生だったらどうしよう。」

みなさん今日をどんな気分で迎えましたか？

実は先生方も少しの緊張と大きな期待を持って今日を迎えていました。

今日はそんな日なのかもしれないね。

平常心是道（へいじょうしんこれどう）

～当たり前のことでもていねいに

心を込めてやりましょう～

いざというときに「平常心」を保つことは困難で努力や訓練が必要だと考える人が多いかもしれませんが、でも「当たり前のことや日常の何気ないことをていねいにやる」ことこそが平常心を保つコツなのかもしれませんね。



ハンカチとティッシュを持ってきてくださいね。

朝ごはんをしっかり食べてきてくださいね。

お風呂でリラックス＆清潔にしてくださいね。

毎日、元気に登校して、いろいろなことを経験してくださいね。いっぱい笑ってくださいね。

身体計測
4月9日(水)

身長・体重・座高
視力・聴力

成長した喜びを感じてくださいね。

