

ほけんだより



スクールカウンセラー
森下先生の
今月の来校日は・・・
12・19・26日

No. 3 / 2020年 5月 7日 / 伊勢市立御園 小学校 保健室

3月から始まった臨時休業。慣れない生活で、体調を崩してはいませんか？元気に過ごしていますか？連休中は暖かくなり、夏を思わせるような日もありましたね。太陽の光を浴びると、とても気持ちよくて心も落ち着きます。気持ちが晴れないときは日光浴を試してみるのもよいです。友達や先生に会えない日が続きますが、またみんなで会えることを楽しみに、勉強することや体を動かすことに取り組みしましょう。学校でみんなのことを待っています！

コミュニケーションのキホフ
げんきにあいさつ



はや
早くおきる

やす ひ おな
お休みの日も同じ
じかん
時間におきます。



あさひ
朝日をあびる

たいないどけい
ずれた体内時計が
リセットされます。



あさ
朝ごはんをたべる

いちにち げんき
一日を元気にすごす
エネルギーになります。



い
うんちに行く

あさ
朝ごはんのあとは
で
出やすくなります。



～スクールカウンセラーの先生を紹介します～

今年度、お世話になるスクールカウンセラーの先生は、森下由美子先生です。森下先生が来てくれるのは、火曜日の午前9時45分から12時45分までです。毎月2～4回程度来てくれる予定です。困っていることや悩んでいることなど、お話することが出来ます。森下先生は、みなさんに会えることを楽しみにしています。来校日は毎月のほけんだよりでお知らせします。



5月	6月	7月	8月	9月
12・19・26日	2・9・16・23日	7・14日	25日	1・8・29日
10月	11月	12月	1月	2月
6・13・20・27日	10・17・24日	1・8・15・22日	12・19・26日	2・9・16日

カウンセリングは保護者の方も受けることができます。希望される方は学校までお知らせください。また、受けられます時は感染予防のため、検温・手指消毒等を行いマスク着用のご協力をお願いします。