



1月



ほけんだより



平成26年1月17日
和歌山大学教育学部附属特別支援学校
養護教諭 西脇教子

冬休みは、あっという間に終わってしまいました。学校が始まって、1週間が過ぎました。生活リズムは、元に戻りましたか？これから、寒さ本番。体調を崩しやすいですが、元気に乗り切りたいですね。今年も、にこにこ笑顔・元気いっぱい過ごしましょう。

今年もみなさんに心がけてほしいことを、

【あけまして おめでとう】の10文字で表しました！

あ さごはんをたべましょう。

け がや病気に気をつけましょう。

ま いにち笑顔で過ごしましょう。

し ゃくごの歯磨きを忘れないでしましょう。

て あらい・うがいをしっかりしましょう。

お そくまで起きていないで早く寝て早く起きましょう。

め を大切にしましょう。

で できるだけ、好き嫌いをしないで食べましょう。

と もだちと仲良くしましょう。

う んどうをしましょう。



今年も、みなさんが健康で
過ごせますように・・・

笑う門には福来たる！

笑うことは、健康にも心にもいい効果を与えていわれています。友だち、家族や先生の笑顔を見ると、自分も笑顔になったり、心が和みませんか？おなかの底から笑ったり、心から楽しく笑うという動作が、自分にもまわりの人にも、とても元気を与えてくれます。

朝、顔を洗う時や歯磨きをする時、鏡に向かって『にこっ』と笑ってみましょう。

それから、家や学校で「おはよう」とあいさつをするとき、相手の顔を見て、笑顔で心がけましょう。

笑顔が続いていれば、自分も周りの人も心と体が健康になっているはずですよ。

ちょっとひとこと…(保護者の方へ)

あけましておめでとうございます。
新年のあいさつが遅くなり、すみません。
今年も、児童生徒・保護者の方を心身共にサポートしていきたいと思っております。
今年もよろしくお願いいたします。

