

ほけんたより

5月号
その2

もうすぐ遠足・校外学習・修学旅行！

いよいよ近づいてきました。いよいよ準備は万全ですか？

バス・新幹線...



新幹線も以外と揺れる
酔い止めの準備は！



新品は靴に慣れる原因に
履き慣れた
いつもの運動靴で！

<乗り物酔いの対策>

- 前日 暴飲、暴食せず、消化にいいものを食べる
早めに布団に入り、十分に睡眠をとる。
- 当日 満腹、空腹を避ける。朝ごはんは腹八分目
トイレは余裕をもたせおく
体を締めつける服装で
乗り物に乗る前に酔い止め薬をのむ。

☑カバンを開ける前にチェック！

- ① 忘れていませんか？
メガネ・コンタクトレンズの予備
酔い止めや常備薬はタマに
ハンカチも忘れずに

みなさんの最近の「心」について どうですか？

新学期が始まってもうすぐ2ヶ月。

友だちはできていますか？ クラスの雰囲気はどうですか？

新クラスになり、今までの自分からスチアアップした色んな人に
アレンジしてみたいと思ってる。逆に友だちがなかなか見つからない。
大抵は誰かタカいも中にはいるかもしれない。

もうすぐ、中学校の学年で大きな行事があります。

色々決めなければならない時期、人間関係はうまくいっているか？

挨拶のように軽い気持ちで悪口を言ったりしてはいませんか？

言われた人の気持ちを考えたことはありますか？

表情の下にある本当の顔はどんな顔ですか？

最高の状態を10点としたらあなたは今何点くらいですか？

あなたが今できていることは何ですか？

誰かに手伝ってほしいと思っていることはないですか？

困った時は、近くには
大人に相談
しよう。