



令和4年1月7日  
湘南養護学校 保健室

あけましておめでとうございます。

クリスマス、お正月と楽しい行事が終わりましたね！たくさん思い出はできましたか？  
少しずつ学校のある生活に慣れ、3学期もたくさん笑顔を見せてください。



### 1月の保健行事

- 11日(火) 身体計測(高3)
- 12日(水) 身体計測(小学部)
- 13日(木) 身体計測(中学部)
- 14日(金) 身体計測(高1)
- 17日(月) 身体計測(高2)

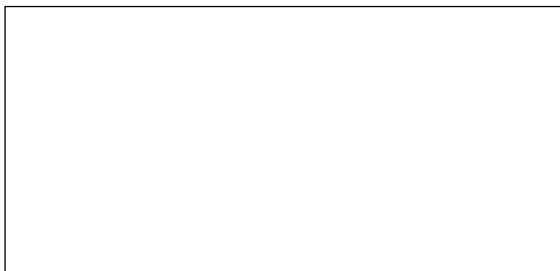
### 保健室からのおしらせ

年度末に災害時予備薬をお返しした人は、新しい薬を提出してください。  
また、冬休み期間中に服薬変更があった場合は、連絡帳等で担任にお知らせください。



### ★1月の保健目標★ ○心の健康を考えよう！

自分の良いところはどこですか？と聞かれたらみなさんはすぐに答えられますか？  
自分の良いところに気づくと自信がでて、何事にも前向きに取り組めます！  
得意なこと、他人から褒められたことを思い出して、自分の良いところを見つけていきましょう。



左の図を見てください。なんの絵に見えますか？白に注目すると、顔を突き合わせて何かお喋りしているように見えます。

一方で、黒に注目すると、壺に見えます。このように見方によって変わります。自分の良くないと思っているところでも、他人から見たら、良いところかもしれません。

※著作権の都合で削除させていただきました。

ルビンの壺 エドガー・ルビン

例えば・・・

<よくないと思っている所>

<見方を変えてみると>

心配性

慎重

人見知り

時間をかけて深い人間関係を築くことが得意

# 手洗いの仕方



1.おねかしのポーズ



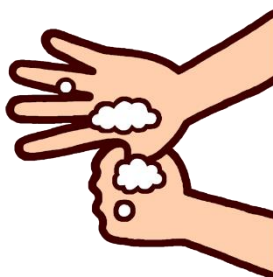
2.カメのポーズ



3.あやまのポーズ



4.おおかみのポーズ



5.バイクのポーズ



6.つかまえた！のポーズ

手を洗うタイミング



外から帰ったあと



食事の前



トイレのあと



たくさんの人が触る場所  
を触ったとき

保健室前にも手洗いポーズの掲示をしています。  
是非見に来てください☆



この度、佐谷先生の代わりに 12 月から勤務することとなりました養護教諭の白石です。  
よろしくお願いします☺