

ほけん
保健だより



ココから



はるやす とくしゅうごう
～春休み特集号～

れいわ ねん がつ にち なんぼー
令和5年3月17日 No. 14
そうましえんがっこうほけんしつ
相馬支援学校保健室

3月18日～4月9日 まで春休みになります。「春休みは新しい自分になるチャンス」です。一年間を

振り返って、このまま続けたいこと、新しく始めたいことを考えてみましょう。

そして、4月からの新しい自分をイメージして準備をする時間にしてくださいね。

自分を元気にする方法

自分を受けいれよう

いいところも
わるいところも
すべて自分だ
よ！！



自分を信じよう

自分に自信を持
って、きめたこ
とはやりとげよ
う！！



ひとりの時間を持とう

ひとりで好きな
ことをする時間
もたいせつにし
よう！！



自分をはげまそう

達成可能な目標
から、一歩ずつ上
がっていこう！！



自分をほめよう

小さなことで
も、1日1回自分
をほめてあげよ
う！！



自分を好きになろう

自分はダメだと思わ
ないで、今の自分を
好きになろう！！



YouTube



春休みも時々体重チェックをしてくださいね。相馬

支援学校YouTube チャンネルに、ダンス動画をアップ

しますので、動画をみながら、からだを動かしましょう！！

☑️ えすえぬえす ちゅうい けんさく SNSで注意したい検索ワード

さいきん 最近のニュースでよくきく言葉に「闇バイト」が
あります。そのほかにも、「裏バイト」「受け」
し「高額」「叩き」「運び」などの言葉をみつけて
も、絶対にアクセスしないようにしてください。

し 知らないうちに、犯罪者になる可能性もあ
ります。もしも、まちがえてアクセスしてしまっ
ても、

じぶん 自分の個人情報を入力したりしないように注意

してくださいね。



がっ にち
3月13日からマスクの
ルールが変わります。

がっ にち 3月13日から、屋内でもマスクの着用は個人の判断になりますが、新型コロナウイルス感染症がなくな
るわけではないので、ルールを守って生活するようにしましょう。

こんなときはマスクを
つけよう!!

- ① 病院に行くときや、お年よりと会うとき
- ② 混み合っている電車やバスに乗るとき
- ③ 自分や家族に風邪のような症状があるとき
- ④ コロナやインフルエンザなど感染症が流行しているとき



こうとうぶ 高等部のみなさんに、相双保健福祉事務所からリーフレットとクリアファイルがとどきました。

なや 悩みごとや困ったことがあるときにどうしたらいいかを教えてくれるものです。

ひと おうちの人にもみてもらって、大切にしてください。

闇バイト SNSで気をつけたい言葉は?

SNS上で気をつけるワード

闇バイト 裏バイト 受け(受け子)

出し(ATMからお金を引き出す) UD(受け出し)

高額 叩き(強盗) 運び(運び屋)

知らないうちに犯罪者になる可能性も