

ほけんだより

令和5年12月
冬休み号
大山崎中学校
保健室 No.8

12月と言えば「大掃除」。大掃除にはメリットがたくさんあります。まず、不要になったものを処分することで、部屋や机周りがスッキリします。

見た目が整うと、心の内側も片付くようで、気持ちもグッと良くなるはず！

そのうえ、しまい込んで忘れていた大切な宝物（失くしたと思っていたもの？ 手紙？ 写真？ お金？）が見つかるかもしれません。

一年の区切りをつけ、新しい年をより良い状態で迎えるためにも、大掃除をお勧めします。



「身体の特徴」「感じ方や考え方」「得意・不得意」等は、一人ひとり異なるからこそ、助け合うことができ、新しいアイデアが生まれます。

「自分らしさ」を、「他の人のあなたらしさ」を大切にできると素敵ですね。



保健室で聞いてみよ♪

冬休みの健康生活



*外出するときは、家族に「誰と、どこへ出かけるのか、予定帰宅時間」等を伝えましょう。