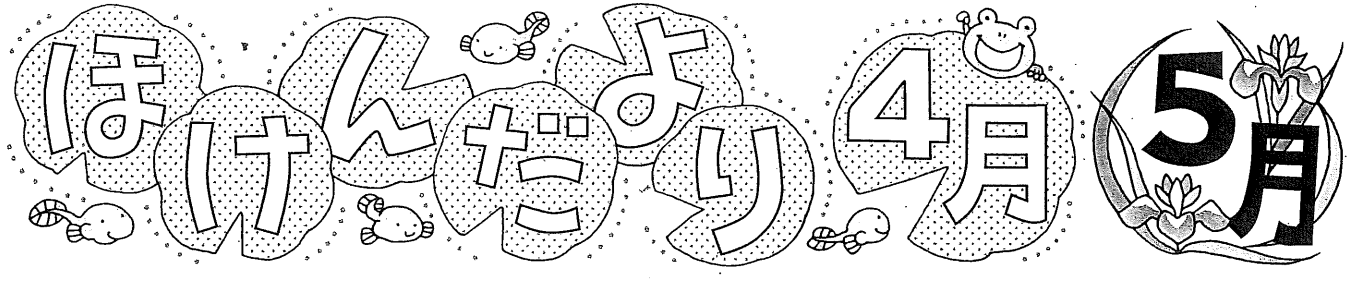


嬉しいです。何かと忙しい毎日ですが、身のまわりの小さな自然のやさしさや、やさしい気持ちに気づかされます。またこの学校にあっては、嬉しい気持ちになりますよ。♡

またこの学校にあっては、嬉しい気持ちになりますよ。♡



明秀学園日立高等学校

あなたの気持ちを 伝え下さい。

みんな元気に!!ほめパワー

友だちや家族、先生など、身のまわりの人の「よいところ」を探してみましょう。ほんのちよつとの、小さなことでもよいのです。「よいところ」を見つけたら、さっそく言葉に出してほめてみましょう。

ほめられて悪い気持ちになる人はいません。ほめているほうの、あなたの気持ちはどうですか? ほめられているのと同じくらい、楽しい気持ちになっていませんか?

「ほめる」というのは、みんなにプラスのパワーを与えてくれる魔法の力。ほめパワーで、みんな元気になりますように。

草木が芽吹き、生き物は冬眠から目覚める春。生命力あふれる季節です。学校



を新年度を迎え新しい活動が始まりました。1年生「入学おめでとう!」、2、3年生「進級おめでとう」。この新しいスタートにおたのしみと一歩を踏み出してください。

保健室の利用と注意!



利用するの? どんなとき?

- ①けがをしたとき
- ②体調が悪くなったとき
- ③悩み事を相談したいとき
- ④からだのことや健康に関することを知りたいとき

...とその前に
保健室にいる時間の授業は「欠課」になります。
本当にこの時間どいいのかわよく考えてから来て下さいね。

「保健室を利用したい!」と思ったら...

①

先生に申し出てから、できるだけ1人で来ましょう。

→ 担任の先生や教科の先生もしくはクラスの友達に「保健室にいくつくる」事を伝えてから来て下さい。

②

入室したら、状態を具体的に説明しましょう。

→ 教えてください!
 (状況... いつどこ、何をしていて)
 (症状... どこか、どんなふうに)
 素直に、具体的に話をして下さい。
 (特に) ⑤ 真実に伝えてくれば、真実に対応します。

③

室内では先生の指示に従い静かにしましょう。

→ 休養は原則1日です。
 休養の許可がでる日は
 ① 検温して37度も超えた時
 ② 顔面蒼白や苦悶表や青になっていて明らかに体調不良の時
 ③ 体調不良の原因が心因性の時
 ⑤ どうしても辛い時は、相談して下さい。

保護者の方へ
 定期的な休養が必要な病気にかかるとした時はご連絡下さい。

長も付けて!

※※※休み時間に来ること!

緊急の用事以外は、休み時間に利用しましょう。

私もできるだけ休み時間に来られる様にしますが、緊急時ご不在の時はごめんね。

閉まっていたら、職員室へ行きましょう。

※ できるだけあと1時間元張って授業を受けて、次の休み時間に来して下さい。

今年度からの新リナー
 ※今日の格言※

幸福の度合いは、自分がどれだけ幸福にしたいかで決まるのだ。エイザム・リカーン



健康診断についてのお知らせ

「なるべく」欠席しない様にしましょう。

○ 内科検診:	① 5月3日(木)
	② 5月21日(金)
	③ 6月15日(水)
○ 尿検査	① 5月14日(金)
	② 5月21日(金)
	③ 6月9日(水)
○ 歯科検診:	6月10日(木)

「一度しかない」気持ちで!
 ※学校で健康診断を受けられなかった人は各自、自費で医療機関にて受診して下さい。

学校医の先生へのあいさつも忘れずに

よろしく
 お願いします!

ありがとう
 ございました!

昨年度、校医さんに「明秀生はあいさつがいいね」と褒められました。今年も!! しっかり心を入れ込んであいさつしましょう!

→ 検診の前には歯みがき忘れずに!

CHECK IT! 朝ごはんちゃんと食べてる?

朝ごはんの役割・その1
脳のエネルギー補給
 午前中の授業もバッチリ!!

朝ごはんの役割・その2
体温を上げる
 からだの活動準備OK!!

朝ごはんの役割・その3
からだのリズムを整える
 便秘の予防にも

健康診断 3つの目的

- ▶ 自分のからだを知る
- ▶ 自分の健康を守る
- ▶ 健康なからだを育てる

毎月、生徒に選んでもらう「健康大使」は、あなたに選んでもらうかも?