平成 25 年度　　新見市立哲西中学校　保健室　No.12

保健だより

朝夕と、ずいぶん涼しくなりました。日中との気温差もあり心身ともに調子を崩しやすい時期です。みなさんは、大丈夫ですか？
体調を崩さないコツは、やっぱり「早寝・早起き・朝ごはん」！
これで免疫力もＵＰします！

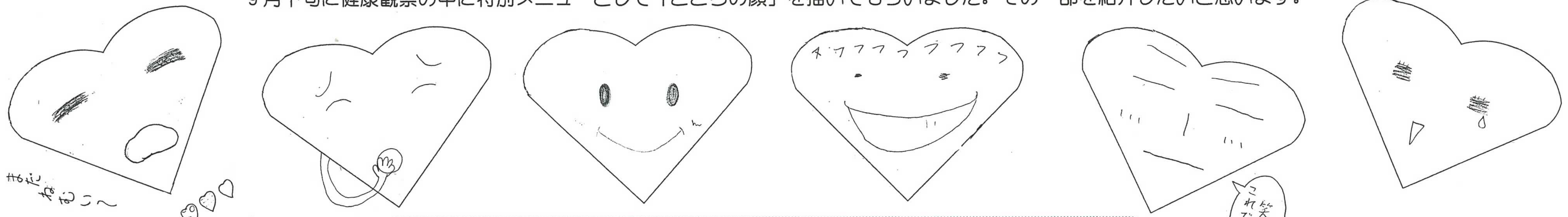
みんなは
どんな顔を
描いたのかな？

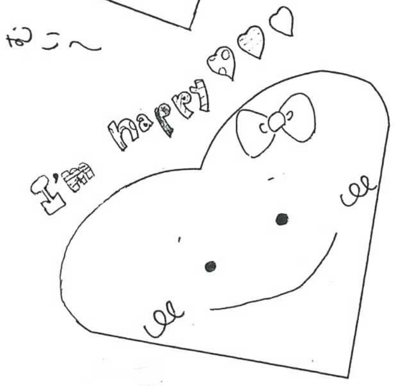
健康観察特別メニュー

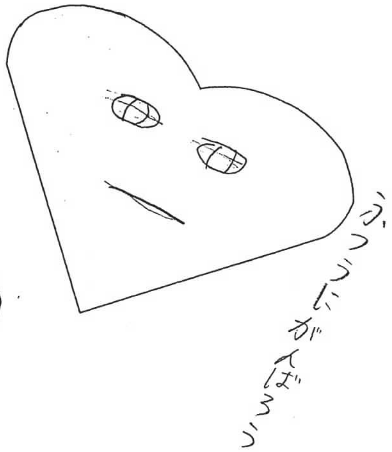
こころの顔

描いた人の
個性がよく分かる
顔がいっぱい！

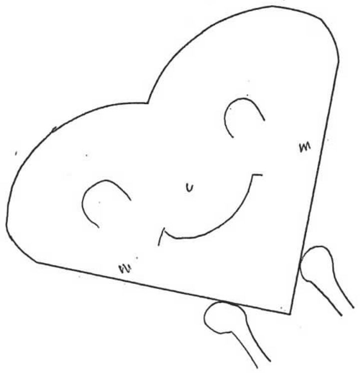
哲西中学校の朝の健康観察は１人に１枚カードを配り、それに○×や記述によって、その日の健康状態を書き込むようになっています。
９月下旬に健康観察の中に特別メニューとして「こころの顔」を描いてもらいました。その一部を紹介したいと思います。

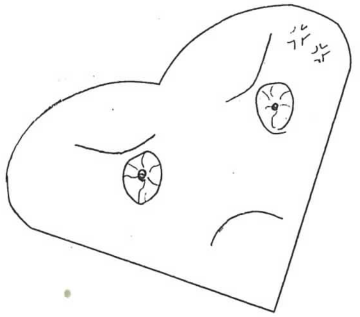


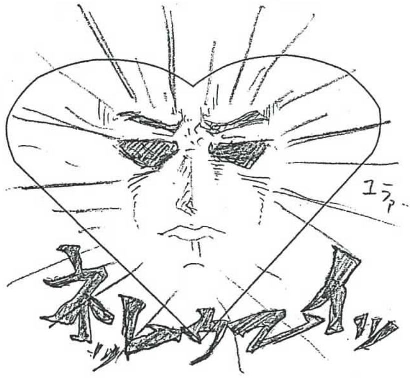


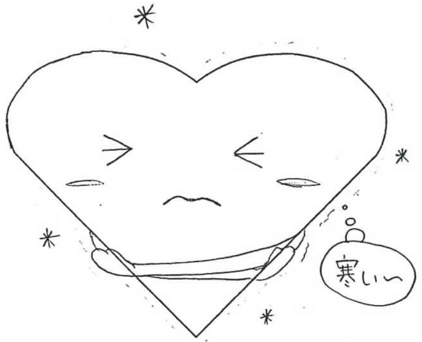


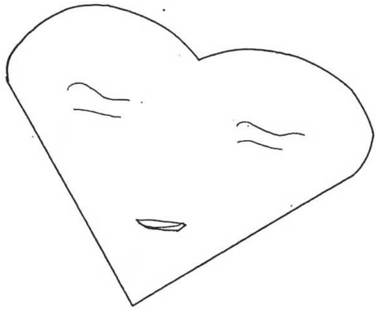
**もしも、「こころ」に顔があるとしたら、今朝のあなたの顔はどんな顔をしていますか？笑っていますか？怒っていますか？疲れていますか？
思いつくままに自由に描いてみましょう。**











今後も月に１回は何か特別な健康観察ができたらいいなと、考えています。

引用文献：「自己表現ワークシート２　著者：大竹直子　2008 年　図書文化社