



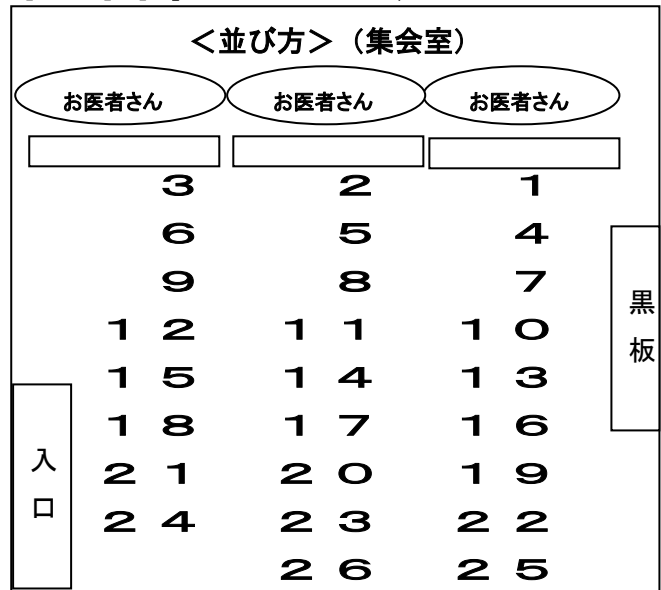
きらきらひかる



先週から今週にかけて『吐き気』や『腹痛』で、保健室を利用する人が増えてきています。何かが終わると、また次の何かがあり、身体だけでなく、気持ちも疲れてきます。そんな中でも、上手に休養をとることは大切です。**限られた時間の中で「優先順位を考えて」行動しましょう！！**（十分な睡眠、お風呂の時間、好きな音楽を聴くなどの時間を取ることができるように）

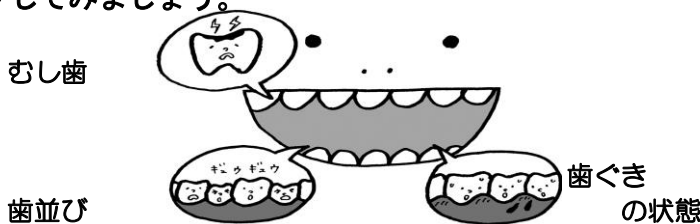
17日（木）は歯科検診です！

- 1 時間 13時00分 ~
- 2 場所 集会室
- 3 対象 全校生徒
- 4 歯科検診の流れ
 - ・給食後、ていねいに歯みがきをする。
 - ・1Aと1Bは、12:55には集会室に入り、出席番号順（右の図のように）に並ぶ。2・3年は教室待機。
 - ・個人票を受け取る。
 - ・歯科医の青木先生に診てもらう。



歯科検診ではこんなことを調べます！

歯科検診では、むし歯の有無のほか、歯ぐきの様子やかみ合わせなどについても調べます。歯と口の健康は、ふだんから気をつけておくことが大切です。ときどき自分でもチェックしてみましょう。



“きらきらひかる”瞬間

掃除後に廊下をホウキで掃いていたところ、通りかかった1年生男子が「掃除してくれてありがとうございます。」と声をかけてくれました。挨拶にそえて一言、自然に言えるのがすごいなと思いました。そして、とてもうれしかったです。

郡総体で普段の力を発揮するために 昨年 SC の藤本先生から教えてもらったことを復習！！



「ワクワクする」
「がんばるぞ」
「やってやるぞ」など、
**前向きな言葉を
心の中でくりかえし
唱える！**

＜一流のスポーツ選手はどんなことをしているの？＞

- ・水分補給。（胃腸の働きをよくすると緊張が和らぐため）
- ・音楽を聴く。歌を口ずさむ。または腹式呼吸をする
- ・笑顔(*o*)を心がける。