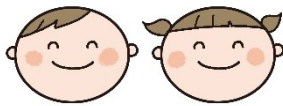


ほけんだより

にこにこ



令和2年4月20日  
中松小学校 保健室  
文責 たんない あかね

## ほけんしつ 保健室からごあいさつ

ご入学・進級、おめでとうございます♪新しい年度は、期待でワクワクしたり不安でドキドキしたりしますね。また、休校が続き生活リズムが崩れ、心や体が疲れている人もいるかもしれません。学校生活を元気に過ごせるよう、健康についてほけんだよりでお知らせします。

はじめまして！丹内あかねと申します。  
みなさんが心も体も元気いっぱい過ごせるように、保健室  
からお手伝いさせていただきます。



保健室は、けがをしたときや具合が悪い時はもちろん、身長や体重を測ったり、なにか相談をしたり…。気軽に利用してください♪利用する時はルールやマナーを守ってくださいね。

① 利用するときは、かならず  
担任の先生に連絡し  
てから来てください。



② 保健室では、基本的に内服薬は  
与えません。(副作用の  
危険性があるため。)



～おうちの方へ～

お子様に配布してあります、保健関係の書類  
は、4月13日(月)までとなっておりますが、  
お子様が学校に登校した際でかまいませんの  
で、よろしくお願ひします。

③ けがや病気で早退したり、  
病院へ行ったりする場合は、  
救急のときを除いて保護者の  
方に迎えにきていただきます。  
ご協力をよろしく  
お願ひします。



- 保健調査票
- 結核検診問診票
- 運動器検診問診票
- 心臓検診問診票 (1、4年生のみ)
- フッ化物洗口調査票 (1年生のみ)
- スポーツ振興センター同意書 (1年生のみ)

# せいかつ ととのえよう！生活リズム！

なが やす つつ 長い休みが続き、ついつい夜更かしや起きるのが遅くなり、生活リズムが崩れ  
びょうき たいちようふりよう げんいん すると、病気や体調不良の原因になります。規則正しい生活をして、生活リズム  
を ととのえましょう。

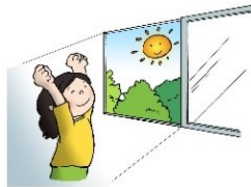
## はやね・はやおき

しっかり睡眠を取っ  
てパワーを充電！睡眠  
不足だと、頭痛がしたり、イライラしたりし  
ます。疲れも取れませ  
ん。



## あさ ひかり 朝の光

起きたらカーテン  
を開けて太陽の光を  
浴びましょう。体も  
脳も目覚めます。



## あさ 朝ごはん

朝ごはんは1日を  
元気に過ごすための  
エネルギー！朝ごは  
んを食べて体や脳に  
栄養を届けましょう。



## いいすいみん、とれていきますか？

【チェックしてみましょう！】

- ねる時間は毎日ばらばら
- おきる時間は毎日ばらばら
- 朝起きるのが苦手になってきた
- ぼーっとしてしまうことがふえた
- イライラしてしまうことがふえた
- 休みの日は、平日よりもおそくまでねている

チェックがついた人は、  
いいすいみんがとれてい  
ないかもしれません。  
一度、自分のすいみんを  
見直してみてください。

### いいすいみんをとるために

#### スマホ・ゲームの

時間を決めよう！

1にち

( )ぶん

#### じぶんで、目標の

ねる時間・おきる時間

を決めよう！

あさ( )じ( )ぶん

よる( )じ( )ぶん

ひる よる せいかつ  
昼と夜の生活がぎゃく  
にならないように、規則正  
しい生活をこころがけま  
しょう！  
こころ からだ けんこう  
心も体も健康にすご  
しましょう。