

元気のたね



高森中央小学校 保健室

令和5年5月10日 No. 4

文責：内野



3年にわたる新型コロナウイルス感染症対策も 5月8日の 5類へ移行を受け、一段落つくことになりました。しかし、ウイルス自体がいなくなったわけではありません。運動会の練習も始まり体も疲れやすくなります。

今まで身につけた早寝早起き朝ごはんで体力をつけ、手洗い・換気で感染症対策をしておくことは続けていきましょう。＊健康観察カードはプールの時期に再開します。

運動会練習を元気に乗り越えましょう



ぐっすり睡眠・モリモリ朝ごはんはもちろんですが、こまめに水分がとれるように水筒を持参しましょう。また、靴のサイズや日焼け止めの使用についても確認しておきましょう



ない かけんしん

内科検診があります

5月11日(木) 9:00～ 4の1、5の1

わたなべ せんせい なんごうだに せいけい
渡邊先生(南郷谷整形)

5月18日(木) 9:50～ 4の2、6の1、6の2

わたなべ せんせい なんごうだに せいけい
渡邊先生(南郷谷整形)

5月31日(水) 13:30～ 1の1、2の1、2の2、3の1

よし み せんせい よし み い い ん
吉見先生(良見医院)

準備するもの：体育服

心臓や肺、背骨、皮膚の様子その他、こんなことを診てもらいます。



し かけんしん うら の
歯科検診については裏に載せています。



し か けんしん 歯科検診があります

5月12日(金) 9:30~3・5・6年生

5月15日(月) 9:50~1・2・4年生



- ◇ あさごはんのあとは、かならずていねいに歯をみがいてきてください。
- ◇ かならずハブラシをもって、ほけんしつにきてください!

し か けんしん
歯科検診では、このようなことを調べてもらいます。

1. おし歯がないかどうか?
2. 歯ぐきは健康か?
3. 歯の汚れ(プラーク)はないか?
4. 歯並びやかみ合わせ、あごのようすはどうか?



かたやませんせい は いしや
片山先生(歯医者さん)のまえにすわったら

- ① 左手でハブラシの下のほうをもち、片山先生にわたします。
- ② 自分の名前をいいます。「〇〇〇〇です。よろしくお願いします」マスクを外します
- ③ 口をおおきくあけます。
- ④ おわったらあいさつをします。「ありがとうございました。」

※まっているあいだは、しずかにしずかにねがいます。

できているかな?

やさしくさぐり
ポイント

いつもの自分を振り返って、
〇をつけてみましょう。
ぐへんではまるかな?



感謝の気持ちを
伝えている



友だちのいいところを
見つけられる



言葉づかいに
気をつけている



困っている人に
親切にできる



元気よく
あいさつをしている



相手の気持ちを
考えられる



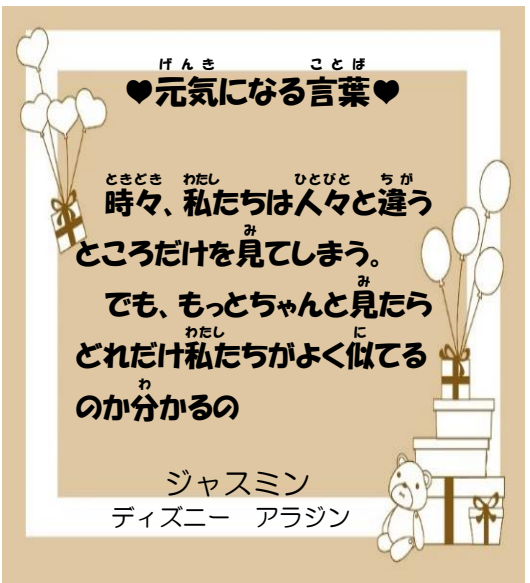
相手のほうを見て
話を聞いている



声の大きさに気をつけて
あいさつしている



素直に
謝ることができる



「相手だったらどう思うかな」
想像力を高めていきたいもの
ですね