



すくすく



NO. 1

R4. 4. 13

東陽小保健室 板鞍

4月のほけんもくひょう『自分のからだを知ろう』

入学・進級おめでとうございます！

かわいい6人の1年生と新しい先生方をむかえ、新しい学年がスタートしました。新しい教室、先生、ともだち・・たくさんのお会いを大切にして、この春の日ざしのようにあたたかな心で、健康に過ごせる一年間にしたいですね！



保健室は からだと心の健康をつくる 部屋です。

自分のからだや心のことが、
自分で伝えられるようになろう！

自分で説明できれば
すばらしい！ですね。

歯と口の健康づくりができる子
になろう！

毎日の生活習慣を通して、自分の健康を守っていく力を身につけていきましょう。



基本的な生活習慣を身につけよう！

3点固定（起きる時間、寝る時間、勉強を始める時間）を意識しましょう。

ノーメディアデーに取り組みましょう。





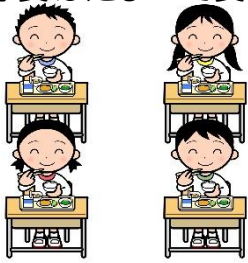


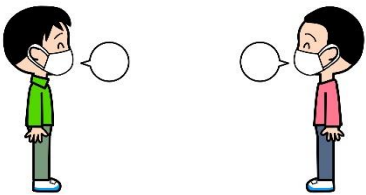
「おうちの方へ」東陽小3年目になりました養護教諭の板鞍朋美です。子どもたちがすくすくと成長し、健やかに学校生活を送っていただけるように努力していきたいと思っています。どうぞよろしくお願ひします。



保健関係プリントへのご記入、大変お世話になります。重なる質問等もありますが、どれも大切な書類ですので、よろしくお願ひいたします。

今年度も感染症対策をしながら、すごします！

新型コロナウイルス感染症の流行がおさまらず、心配しています。感染を広げないためにも、一人一人の心がけが大切です。バックの中には、必ず予備のマスクも用意しておきましょう。

<p>朝、体温を測って、「記録表」を持ってくる</p> 	<p>マスクをつける</p> 	<p>給食はだまって食べる</p> 
<p>石けんでていねいに手をあらう。</p> 	<p>まどをあけて、かんきする</p> 	<p>ソーシャルディスタンス</p> 

ていねいな石けんでの手あらいがとても大切です！

トイレの後、給食の前後、教室に入る前、そうじの後、共有の道具をさわった後など、30秒以上かけて、「あわあわ手あらい」をしてくださいね。

毎日、せいけつなハンカチを持ってこることもわすれないようにしましょう。

健康診断がはじまります！

健康診断は、みなさんの体の様子を知るための大切な行事です。どれだけ成長したか、ふだんの生活で気をつけるとよいことがないかなど、自分のからだに注目してみましょう。

* 4月の保健行事 *

4月12日(火)	身長、体重、視力、聴力測定
15日(金)	保健関係プリントしめきり日
26日(火)	眼科検診(木下先生)、尿検査容器配付(1~6年)
27日(水)	尿検査提出日(登校したら、すぐ担任の先生に出します)



