



入学・進級おめでとう
新しい教室
新しい先生
新しい友だち
1年間げんきに楽しくすごそう

ようごきょうゆ ほりたなつは
養護教諭の堀田夏葉です。
なに
何かありましたら、いつでもお
きがる そうだん
気軽にご相談ください。どうぞよ
ろしくおねがひします。

ほけんしつ わかばだいしょう ひとりひとり
保健室では、若葉台小のみなさん一人一人が、
まいにちけんこう たの がっこうせいかつ おく てつだ
毎日健康に、楽しく学校生活を送れるよう、お手伝い
をさせていただきます。みなさんの、きらきら かがや
えがお で あ 笑顔にたくさん出会えますように…、というねがひを
ほけん 込めて、この保健だより「きらきら」を毎月発行し
ていきます。どうぞよろしくおねがひします！

みんなのほけんしつ だから… こんなふうにご利用してね!

<p>けがのあし ぐあいのわるいときに</p>	<p>自分のからだについて 知りたいときに</p>	<p>なにかやんでいるときに</p>
<p>でき先生にことわって だけ</p>	<p>おている人がいるかも… しずかにはいって</p>	<p>ほけんしつにあるものを つか 使うときは 声をかけて</p>

ほけんしつ からだ
保健室は、体のけがはもちろん、心がけがをしてしまったときも、いつでも、だれでも利用できる
ばしょ きがる たす 場所です。気軽に訪ねて来てください。

保護者のみなさまへ

お子様の、登校前の健康観察を、丁寧にお願ひします。

朝の時点で、平熱よりも体温が高い、嘔吐や下痢の症状があるなど、体調が悪い時は無理をして登校させず、様子を見て、必要であれば受診し、休養を摂ってください。

朝の健康観察のお願い～
お子さんにいつもと違う様子はありますか？



熱はないですか？

食欲はありますか？
??



元気はありますか？
??



顔色はわるくないですか？

げりや便秘をしてないですか？



保健書類の提出について

お忙しい中、保健連絡カード、保健調査のご提出、ありがとうございました。緊急時等に連絡させていただく場合、保健連絡カードに記載されている連絡先の優先順位に従って連絡させていただきます。年度途中で変更や追記がありましたら、担任を通じてご連絡ください。なお、記載漏れがあった場合はお返ししますので、記入後、再度期日までにご提出ください。

※ 学校からご連絡しても繋がらない場合に、メッセージを残して早めに連絡が取れるよう、携帯電話や自宅電話の留守番設定をお願いします。



今年度お世話になります、
学校医の先生

※ 内科、耳鼻科の校医さんが変わりました。
どうぞよろしくお願いいたします。

内科……………味生 洋志 先生（柏町内科・消火器内科クリニック 538-1916）
眼科……………菅本 理絵 先生（スガモト眼科 535-3338）
耳鼻科……………山内 宏一 先生（やまうち耳鼻咽喉科 537-7333）
歯科……………山本 隆史 先生（山本歯科医院 523-2928）
整形外科……………林 靖邦 先生（林整形外科 534-1131）
精神科……………中村 誠 先生（曙クリニック 525-6285）
薬剤師……………西山 直孝 先生

定期健康診断について

学校の臨時休校に伴い、定期健康診断も延期になりました。実施日程は、決まり次第改めてお知らせ致します。なお、お子様の体調で、何か気になること等ございましたら、かかりつけ医にご相談ください。

風邪やその他のウイルスの予防には、せっけんでの正しい手洗いと、うがいが効果的です。帰宅後、食事の前、トイレの後など、手洗い・うがいが、あたりまえの習慣になるように、各ご家庭でもご指導ください。

★★★★★ 手洗いをマスターしよう ★★★★★



免疫力をアップするには



質のよい睡眠をとる

適度からだをうごかす

バランスのとれた食事



薬にたよりすぎない



笑ってストレス解消



休校の間、生活リズムが乱れていたり、運動不足になっている人、いませんか？
健康を保つためには、

- ① 規則正しい生活
- ② 栄養バランスのとれた食事
- ③ 適度な運動
- ④ 手洗い・うがい・歯みがき・換気

が大切です。

ウイルスに負けないように、免疫力（体を守る力）を高めて、元気に過ごしましょう！

家にこもりがちな生活で、心も疲れていませんか？

何となく体がだるい、理由はわからないけれどイライラする…それは、もしかしたら心のSOSのサインかもしれません。

そんな時は…

- ① まずは、大きく深呼吸！
- ② 好きな音楽を聴いてリラックス
- ③ お笑い番組を観て思いっきり笑う
- ④ ゆっくりお風呂に入る
- ⑤ ストレッチをして体を動かす
- ⑥ 身近な人に相談してみる
- ⑦ ぐっすり眠る

体だけでなく、心の声にも耳を傾けてみてくださいね。

