

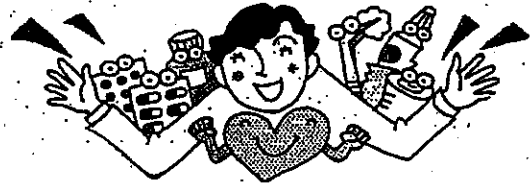
4月のほけんだより

令和4年4月発行
 香椎浜小学校
 坂本 千草

入学 進級 おめでとうございます *

保健室の **坂本** です

みなさんが、元気に、
 楽しく学校生活を送れるように、
 お手伝いします。気軽に利用して
 ください。いつでも待っています。



保健室に来るべきは

ケガをしたり、からだの調子が悪くなったりして、保健室に来るときは、次のことを教えてください。

- **どこが**
 ぐあいが悪いのは、からだのどの部分ですか？
- **いつから**
 ケガをしたり、調子が悪くなったのは、いつからですか？
- **どんなふうに**
 どんなふうに、痛い(ぐあいが悪い)のですか？
- **どうして**
 何をしていたケガをしたのですか？

○ 学校医の先生紹介 - 健康診断でお世話になります。

内科：伊東 敦子先生

歯科：徳丸 弘志先生

薬剤師：箕浦 雅子先生



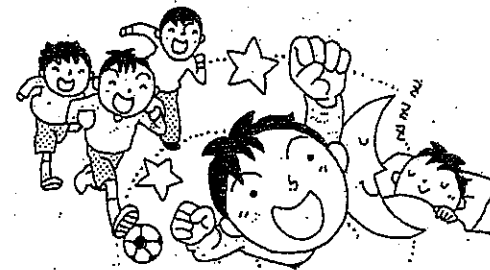
眼科：杉 紀賢先生

耳鼻科：竹下 宗徳先生



元気な毎日のための 3つのポイント

- 1 **朝ごはんを食べる**
 朝ごはんを食べると、脳にエネルギーが補給されて、1時間目から頭も体もしっかり働きます。
- 2 **朝トイレにチャレンジ**
 朝ごはんを食べたら、トイレに行くくせをつけましょう。はじめは出なくても、だんだんリズムができてきます。
- 3 **体をしっかり動かす**
 昼間、しっかり体を動かすと、ちょうどよく疲れて、夜ぐっすり眠れます。みなさんが、毎日、元気に楽しい学校生活ができるよう、応援しています!!



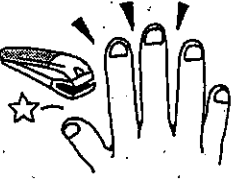
朝、でかける前に...



ハンカチ・ティッシュはもちましたか



髪をすっきりととのえましたか



つめは切っておりますか

○ 新型コロナウイルス感染予防について

今年度も、●検温 ●手洗い ●マスク ●窓あけ ●人との距離をとる



~おうちのかたへお願い~

感染予防はおうちでの朝の健康観察と検温測定が重要です。毎日、登校前に検温し、『はまっ子ノート』への記入をお願いいたします。また、微熱があったり、体調が優れない時は無理をせず様子を見ていただくようお願いいたします。