

ほけんだより



令和2年 5月21日
福岡市立高宮小学校
養護教諭 牛島奈美

高宮たかみや小学校しょうがっこうのみなさん、はじめまして。保健室ほけんしつの牛島うしじま奈美なみです保健室ほけんしつではみなさんが楽しく、元気げんきに学校生活がっこうせいかつを過ごしていただけるようにお手伝いてつだをします。

けがけがをした時ときや、おなかなかが痛いたくなった時ときなど、困こまったことがあれば担任だんにんの先生せんせいへ伝えてから、保健室ほけんしつへ来てきてくださいね。

保護者様へ

昨今、新型コロナウイルスの流行がみられています。学校でも手洗い・うがい・三蜜を防ぐなど感染予防に努めています。お子様に、熱・風邪症状がみられた場合、迎えを呼ぶことがありますので緊急連絡カードに記入した電話が繋がるようにしておいて下さい。新型コロナウイルスについては、裏面に載せています。

ほけんしつを++ ++利用するとき

約束を守って
上手に利用しよう



どんな時に保健室へ、いくの？

① **けがをしたとき**

② **ぐあいが悪いとき**

③ **なやみがあるとき**

④ **病気や健康について知りたいことがあるとき**

★血ちが出でているときは、しっかりテッシュ等などで押おさえてきてくださいね。

★ぐあいの悪いわるひとひとが寝ねている時ときがあるので、しずかに入はいりましょう

なが やす お じかん す
長かったお休みも終わりましたね。みなさんどんなおうち時間を過ごしていま
したか？なかなかまいち はやねはや お すこ からだ
がっこうせいかつ き か
を学校生活モードに切り替えていきましょう！

せいかつ

生活リズムをととのえよう



① 早寝・早起きをしよう

き じかん ね お はや ね
決まった時間に寝て、起きるとリズムが早くとのいます。しっかり寝ること
とで、からだ せいちょう きおくりよく よる はや ね あさ お
きられるようにしましょう！



② しっかり朝ごはんを食べよう

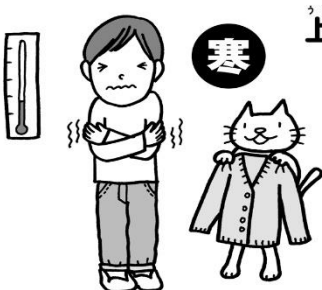
やす ちゅう おそ あさ た ひと
休み中は、遅くおきて朝ごはんを食べていなかった人もいるかもしれません。
あさ にちげんき あたま い
朝ごはんは1日元気でいるためのエネルギーとなり、頭のスイッチを入れてく
れます。さらに、おなかのスイッチを入れてうんちを出やすくしてくれます。

③ 適度に運動をしよう

てきど うんどう
がいしゆつじしゆく そと からだ からだ
外出自粛で、外で体を動かすことができませんでしたね。
てきど からだ うご からだ つよ めんえきりよく
適度に体を動かすことで、体も強くなり免疫力もあがります！
おうちの中のできるストレッチや筋肉トレーニングを少しずつ
でもよいのでしていきしょう。



季節の変わり目 気温の変化に注意



うわぎ じょうず ちようせつ
上着で上手に調節しようね



あさばん にちちゅう さおん さ おお
朝晩と日中の気温の差が大きくなってきています。衣
服で調節して、カゼをひか
ないようにはましよう。



あせ 汗はふこうね