



入学・進級おめでとうございます。

新学期がスタートしました。新しい環境、新しい友達との出会いにウキウキワクワクではないでしょうか。新しい環境に少しずつ慣れていけるように、規則正しい生活を心がけましょう。何をするにも健康が基盤になります。保健室もみなさんの健康づくりを精一杯サポートします。

笑顔いっぱい
元気いっぱいの
一年に



元気に過ごすために

生活リズムを整えましょう



毎日元気に過ごすためには、正しい生活リズムが大切です。

新生活が始まった今が生活リズムを整え、身に付けるチャンスです。



● 早起き ●

早起きして日中体を動かせば早く寝られます。また、朝日を浴びると体内時計が整い、夜自然と眠くなります。

● 朝ごはん ●

朝ごはんをよく噛んで食べると、体を動かすエネルギーを補給できるだけでなく、脳が目覚め活発に動きます。

● うんち ●

朝ごはんを食べると腸が刺激され、うんちがしなくなります。出なくてもトイレに座る時間を持たせましょう。

＼ 毎日自分でやってみよう ／



朝の元気チェック!



- ☐ スッキリ起きられた
- ☐ 朝ごはんをおいしく食べられた
- ☐ うんちが気持ちよく出た
- ☐ せき・くしゃみをしていない
- ☐ 熱がない
- ☐ どこにも痛いところがない
- ☐ 笑顔いっぱい♪





こんなときは

保健室へ

ケガをしちゃった

先生に話を聞いてほしい

体がしんどい

体のことを知りたい

なんとなく教室にいたくない

など



保健室は「みんなのための場所」。
具合の悪い人が休んでいることもあるので、静かに過ごしてね。

保健室に来る前 これだけはしておこう

！先生やお友だちに伝える



いきなりいなくなると
びっくりするよ。

！傷口が汚れているときは
水道水で洗う



外でケガをしたときは
特に念入りに。

《校医さんのご紹介》
今年度お世話になる学校医の先生方です



内科	藤井 正樹	校医	眼科	酒井 克之	医師
精神科	後藤 優友	校医	耳鼻咽喉科	本河 一郎	医師
整形外科	西田 敦士	校医	//	井上 秀蔵	医師
歯科	高井 経之	歯科校医	//	大江 雅代	医師
学校薬剤師	坂根 章彦	薬剤師			

《保健室の紹介》

養護教諭 水嶋 あき子
竹本 春菜

看護師 橋本 麻恵 嶋田 和子
四方 純 若松 満喜

よろしくお願いします。

丁寧な健康観察で早期発見・早期対応

朝、登校前の細やかな健康観察と検温をよろしくお願いします。

発熱していなくても「いつもと違うな」と感じられた際は、無理をせず休養をお勧めします。

登校後、発熱症状があるときや保健室で休養を要するときには早めのお迎えをお願いします。御理解と御協力をよろしくお願いします。

*着替えの貸し出しは控えています。着替えを準備していただき不足した場合は新品の下着を貸し出します。新品で返却をお願いします。