保健だより

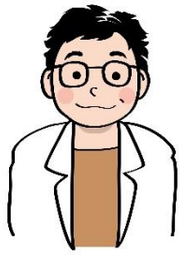
R５年４月１４日　No.1
南山小学校　保健室

入学・進級おめでとうございます。新しい環境、新しい友達にワクワクしている人も多いと思います。

元気な毎日を送るために、『早寝・早起き・朝ごはん』はとても大切。規則正しい生活を心掛けて、脳と体にパワーをチャージしましょう。

そして、健康な体と笑顔で元気いっぱいに過ごしましょう。

健康診断などでお世話になる校医の先生方を紹介します



学校内科医　安田先生（やすだこどもクリニック）
学校歯科医　島岡先生（島岡歯科）
学校薬剤師　上山先生
学校眼科医　足立先生（あだち眼科）
学校耳鼻科医　二之湯先生（にのゆ耳鼻咽喉科医院）

私は養護担当の工藤恭子です。みなさんが心も体も元気に過ごせるようにお手伝いをします。よろしくお願いします。

この『保健だより』でみなさんが元気で過ごすために知ってほしい情報をたくさんお届けします。ぜひ、読んでくださいね。

保健室はこんな場所です

♥ケガの手当てをしてくれるところ
＊ケガのまわりの土や汚れを洗ってから、来てくださいね。
♥体調が悪い時に休めるところ
♥悩みを相談できるところ
＊体のこと、心のこと、気になっていることがある時は、いつでも相談に来てください。
♥体や心について聞けるところ

担任の先生に伝えてから、来てください。

感染症予防のために

★体調がすぐれない場合は、自宅療養を

登校前に検温や健康観察をお願いします。発熱や風邪症状がある時、体調が悪い場合は、登校しないで様子をみてください。発熱等の症状があれば、かかりつけ医や医療機関に電話で相談の上、受診をお願いします。

★体調が悪い時は、マスクの着用を

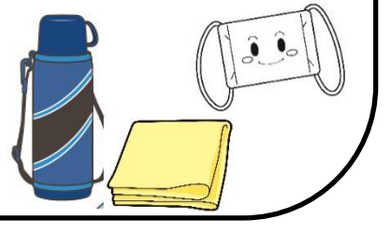
咳がひどい時、体調が悪い時は、マスクの着用をお願いします。

★石けんでの手洗い・ハンカチの準備

手洗いは感染予防の為、続けます。毎日ハンカチの準備をお願いします。

★水筒（お茶）の用意

毎日、十分な量のお茶を持たせてください。



あいさつがくれるプレゼント

あいさつは大切とよく言われます。それは、あいさつがあなたにたくさんのプレゼントをくれるから。例えば・・・

♥気持ちが前向きになる
嫌なことがあった時も、あいさつをすると爽やかな気分になれます。自然と笑顔になっているかも！

♥友達と仲良くなるきっかけに
あいさつは会話のきっかけにもなります。たくさんの友達ができるかも！

あいさつのコツは「自分から」すること。
ぜひ、試してみてね。