

# ほげんだより4月

佐波小学校 第1号

入学・進級おめでとうございます！！

さあ！！新しい学年が始まりました。みなさんは、ワクワク、ドキドキしているでしょう。その反面慣れない環境では、思っている以上に疲れてしまいます。休むことも大切なことです。自分で「疲れたな。」と感じたら、しっかりと食べ、お風呂にゆっくりつかり、ぐっすりねましよう。

保健室は、けがをしたときや体の具合が悪くなったとき、また相談したいことや聞いてもらいたいことや悩み事がある時などに利用してください。先生とお話をしましょう。

みなさんの心と体の健康を守るためのお手伝いをします。どうぞよろしくお願いします。

(保健室担当 坂野美帆)

## 健康診断がはじまります

### ～4月の予定～

- 4月12日(木) 耳鼻科検診 2. 4. 6年(13:30～)  
4月18日(水) 検尿提出(～20日)【2回目:5月8日・9日】  
今年度から検尿の3回目はありません。早めの提出をお願いします。  
4月18日(水) 身体測定(1. 2校時 1. 3. 4年 3. 4校時 2. 5. 6年)  
4月19日(木) 歯科検診 特支. 5. 6年(9:00～)  
4月19日(木) 内科検診 3. 4年(13:30～)  
4月24日(火) 心電図検査 1年のみ(8:30～)  
※予備日 5月15日(火)9:00～佐波中学校

定期健康診断に伴い  
問診票や検尿など期日  
までに提出していただく  
ものがたくさんあります。  
ご協力をよろしくお願い  
します。



### お世話になる。

- |              |            |
|--------------|------------|
| 内科……松村 康博先生  | 「甲嶋内科」     |
| 歯科……木村 英一郎先生 | 「きむら歯科」    |
| 眼科……大西 徹先生   | 「大西眼科」     |
| 耳鼻科…平田 哲康先生  | 「光恵会 光山医院」 |
| 薬剤師…佐藤 洋平先生  | 「佐波薬局」     |

学校医の先生です

## ～保健室は、みんなが利用する場所です。 マナーやルールを守って利用しましょう～

- ①保健室に来るときは担任の先生に伝えてきましょう。
- ②ベットで休んでいたり、具合が悪い人がいたりするので、保健室では静かにしましょう。
- ③薬を勝手に使わないようにしましょう。のみ薬はありません。
- ④「いつ、どこで、どうしたか」をはっきり言いましょう。
- ⑤ベットで休んだり、けがをしたりしたときは、おうちの人に話しましょう。
- ⑥保健室の先生がいないときには、担任の先生か、職員室の先生に相談しましょう。

### 低学年の保護者の方へ



#### ランドセルに着替えの準備を！

保健室には、汚れたり漏らしたりしたときのために下着を置いています。低学年のお子様はそんなことがありますので、ランドセルの中に着替え用の下着や靴下を入れておくことをお勧めします。なお、保健室の下着を使ったときは、新品を返していただくようにしています。よろしくお願いします。

毎日

元気な自分

でいるために



### 健康を支える3つのキホン

#### 3. 心のケア

上手にストレスを発散して、リラックスできる時間を持ちましょう。保健室でも、相談できます。



#### 2. 予防

感染症予防の基本は手洗い、うがい。生活リズムを整え体の免疫力を高めることも、予防につながります。



#### 1. 基本的な生活習慣

健康な生活は、十分な睡眠、栄養、バランスの良い食事、適度な運動で作られます。

