

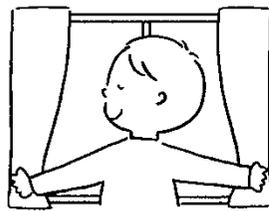
ほけんだより 4月

泉南市立新家小学校 ほけんしつ

4月は新しいことがいっぱい！新しい教室、新しい先生、新しい勉強…。

ワクワクする人もいれば、ちょっと不安だったり、緊張していたりする人もいるかもしれませんね。

今年も、保健室からみんなが元気に楽しく過ごせるように、応援していきたいと思えます。よろしくお願いします😊



早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすために、大切なもの。

心とからだの元気を守るために、生活リズムを見直してみましょう。

早寝早起きのコツ

早起きをして、朝の光をたっぷり浴びましょう。早起きした分、夜は自然に眠くなり、ぐっすり眠れるはず。夜は、ゲームやスマートフォンを早めに切り上げてぐっすり眠りましょう。

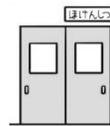


朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べて、からだにエネルギーをチャージしましょう。「準備が遅くなって食べられません」という人もいます。朝ごはんを食べ、準備もできるように少し早めに起きましょう。



ほけんしつからのおねがい



しつれいします！
ありがとうございました！

保健室に入るとき、出るときは、あいさつを忘れずに！



なるべく、担任の先生に理由を伝えてから、保健室に来てください。



保健室にあるものを使うときは必ず先生に伝えてください。



保冷剤を借りた人は、必ず自分で返しに来てください。

保健室は遊ぶ場所ではありません。休んでいる人がいなくても、静かに入ってきてください。



休んでいる人がいるときは、感染予防のため、保健室の中でケガの手当てができません。先生に声をかけてください。



「頭が痛いので、薬をください。」「昨日のばんそうこうをはりかえてください。」保健室にこのようなお願いで来る人がときどきいます。でも、保健室では飲み薬をあげることはできません。また、保健室ではけがの応急処置をしますが、次の日続けての処置はできません。シップやばんそうこう、ガーゼのはりかえなどは、おうちでもらうようにしてください。



けんこうしんだん がつ よてい
健康診断 4月の予定



ないかい 【内科医】	まつもと 松本	けいじ 圭二	せんせい 先生	がんかい 【眼科医】	まつだ 柰田	りょうじ 亨二	せんせい 先生
しかい 【歯科医】	ほりぐち 堀口	ふみつぐ 文嗣	せんせい 先生	じびかい 【耳鼻科医】	おがみ 小上	よしはる 芳春	せんせい 先生
やくざいし 【薬剤師】	うめだ 梅田	まさひろ 正博	せんせい 先生				

にってい 日程	ぎょうじ 行事	たいしやう 対象	おねがい
12日(火)	にけいそく 二計測 ししけんさ 四肢の検査	ぜんがくねん 全学年	かみけ 髪の毛をくくっている人は、 よこむす 横に結んでください。
13日(水)	ちやうりやくけんさ 聴力検査	1・5年生	ぜんじつ 前日は耳そうじをお願いします。
14日(木)	しんぞうけんしん 心臓検診	1年生	リラックスして受けましょう。
15日(金)	ちやうりやくけんさ 聴力検査	2・3年生	ぜんじつ 前日は耳そうじをお願いします。
18日(月)	しりよくけんさ 視力検査	1・2年生	メガネを持っている人は、 わす 忘れずに持ってきてください。
19日(火)	にやうけんさ 尿検査1次 ①	ぜんがくねん 全学年	お 起きたら、朝一番のおしっこを とって持ってきてください。
20日(水)	にやうけんさ 尿検査1次 ②		
21日(木)	しりよくけんさ 視力検査	4年生	メガネを持っている人は、 わす 忘れずに持ってきてください。
22日(金)	しりよくけんさ 視力検査	5・6年生	
27日(水)	にやうけんさ 尿検査1次もれ	みていしゆつ 未提出の人	お 起きたら、朝一番のおしっこを とって持ってきてください。



とうこう とき き
登校する時に気をつけてほしいこと



きやう あたら ねん
今日から新しい1年がスタートします。

しかし、まだまだ新型コロナウイルス感染症は安心できる状況ではありません。学校へ登校するときには、次の約束を守って、みんなが元気に過ごせるようご協力をお願いします。

- ① 朝、起きたら家で必ず体温をはかり、登校するまでにけんこうチェックの入力をお願いします。37℃以上の場合や、熱がなくても風邪のような症状がある場合は、無理をせずおうちでゆっくり過ごしましょう。
- ② マスクをつけて登校しましょう。予備用のマスクもランドセルに入れておいてください。
- ③ 登校後、教室に入るまでに石けんで手を洗いましょう。教室前に、アルコール消毒液も用意しているので、消毒してから教室に入りましょう。
- ④ ふだんからはやね・はやおきて、好き嫌いなくごはんをしっかりと食べ、ウイルスに負けないからだ作りをこころがけましょう。

けんしん けんさ なか もんしんひやう ひつやう
検診・検査の中には、問診票が必要なものもあります。

がつ にち か かなら ていしゆつ ねが
4月12日(火)までに必ずご提出くださいますようお願いいたします。

けんしん けんさ けっか つう し
検診・検査の結果は、けんこうのきろくまたは、プリントを通じてお知らせします。

