

保健だより



ココから



小 船 井 晴 彦 著

令和4年4月8日

相馬支援学校保健室 No.1

入学、進級それぞれおめでとうございます。新しい一年の始まりです。

自分の夢や目標をかなえるために、たいせつなことは「健康」ではないでしょうか？

新年度から保健だよりのタイトルを「ココから元気」に変更しました。「心もからだも元気に」をテーマにいろいろな健康情報をお届けしたいと思います。元気の文字は高等部2年2組、小船井晴彦さんのデザインです。

4月の保健目標

自分のからだを知ろう

1学期は健康診断が盛りだくさん！

健康診断の 目的	① ① ① ① 自分の成長や健康 状態を知る。	② ② ② ② 病気の疑いがないか を調べる。	③ ③ ③ ③ 自分の体や健康に 興味を持つ。

健康診断はとても大切な行事なので、毎年実施しています。体調を整えて、健康診断がある日はなるべくお休みしないようにしましょう。

毎朝自分の体調をチェックしよう

新しい学級や新しい友達、新しい先生。慣れない環境で不安や緊張によるストレスを多く感じやすい時期で、体調を崩しやすくなっています。また、引き続き新型コロナウイルス感染症の感染予防に努める必要があります。毎朝各ご家庭で検温していただき、発熱や風邪症状がある場合には自宅での経過観察をお願いします。





こうい せんせい が た しょうかい 校医の先生方を紹介します



- * ない か えんどうせいじせんせい (きずなしりょうじょ)
内科：遠藤清次先生 (絆診療所)
- * し か かん の あきひこせんせい (かんの し か いん)
歯科：菅野明彦先生 (菅野歯科医院)
- * やくざいし さとう さとるせんせい
薬剤師：佐藤 悟先生
- * せいしんか しまだ ひとせんせい (ひばりがおかびょういん)
精神科：島田 均先生 (雲雀ヶ丘病院)
- * がん か もりやすれいこせんせい (そうそうがんかいん)
眼科：森安麗子先生 (相双眼科医院)
- * じびか わかもりかずおせんせい (わかもりじ びいんこうかいん)
耳鼻科：若盛和雄先生 (若盛耳鼻咽喉科医院)

ごがつ こうい せんせい が た けんこう
5月から校医の先生方の健康
しんだん けんこうしんだん
診断がはじまります。健康診断の
ほかにも ほごしゃ みなさま
保護者の皆様からの
けんこうそうだん かつよう
健康相談もできますので、ご活用
ください。



さいかくにん たいさく だいじょうぶ 再確認、コロナ対策は大丈夫？



1 マスクは ^{ただ}正しくつけていますか？



- ふしよくふ 不織布マスクをつけていますか？
- はな 鼻とあごがかくれていますか？
- マスクのサイズが ^{かお}顔にあっていますか？

2 ^{てあら}手洗い、うがいをしていますか？



- トイレのあと、^{しょくじ}食事のまえには ^{せっ}石けんで手を ^{あら}洗っていますか？
- ^{がいしゅつ}外出から ^{かえ}帰ったらうがいをしていますか？
- ^{しゅししょうどく}手指消毒はしていますか？
(アルコールで ^{てあ}手荒れをする人は、無理に ^{ひと}消毒をしないで ^{てあら}手洗いを
しっかりしましょう。)

ひとりひとり ちゅうい かんせんよぼう
一人一人が注意すること！それが感染予防につながります。