

ほけん
保健だより



ココから



れいわ ねん がつ にち
令和5年4月10日 No.1
そうまし えんがっこう ほけんしつ
相馬支援学校保健室

にゅうがく しんきゅう
入学、進級おめでとうございます。あた かくねん
新しい学年のスタートです。はじ あ せんせい とも きんちよう
初めて会う先生や友だちに緊張して

ひと
いる人もいるかもしれませんが、じぶん げんき
自分から元気よくあいさつしてみましょう。あなたが、にっこり笑顔であい

さつすれば、あいて えがお
相手も笑顔でかえしてくれます。「にっこり元気にあいさつ」やってみてください。



がつ ぼけん じくひ じよう
4月の保健目標

じぶん 自分のからだを知ろう

わたし からだ たいないどけい
私たちの体には「体内時計」があります。まいあさたいよう ひかり あ とけい
毎朝太陽の光を浴びると時計がリセットされて、「からだ」
「あたま」「こころ」が活発に働くようになります。

すいみん
睡眠のはたらき



つか
疲れをとる



まおく せいり
記憶を整理する



めんえきりよく たか びようき
免疫力を高めて病気
にかかりにくくする



夜ふかし していませんか？



しんねん どの
新年度が
はじ 始まりまし
た。新しい
あた 環境、新しい友だちにド

キドキそわそわして、つ
い夜ふかしをしていませ
んか？

夜ふかしを
すると…

- 身長が伸びにくくなったり、
つか と
疲れが取れにくくなる
- 勉強やスポーツに
べんきよう
集中しにくくなる
- 免疫力が下がり、
めん えきりよく さ
カゼなどをひきやすくなる
- イライラしたり、
お 落ち込みやすくなる

げん き がっこう せいかつ おく
元気に学校生活を送るためにも、
はや ね はや お せいかつ ととの
早寝・早起きで生活リズムを整えましょう。





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



- * 内科: 遠藤清次先生 (絆診療所)
- * 歯科: 菅野明彦先生 (菅野歯科医院)
- * 薬剤師: 佐藤 悟先生
- * 精神科: 島田 均先生 (雲雀ヶ丘病院)
- * 眼科: 森安麗子先生 (相双眼科医院)
- * 耳鼻科: 若盛和雄先生 (若盛耳鼻咽喉科医院)

5月から校医の先生方の健康診断がはじまります。健康診断のほかにも保護者の皆様からの健康相談もできますので、ご活用ください。



レベル1になっても、感染予防対策は いままでどおりにしっかりやろう！！

福島県の新型コロナウイルス感染症の感染レベルは「レベル1」になりました。ただし、レベル1になっても新型コロナウイルス感染症がなくなるわけではないので、いままでどおりに予防をしっかりとって元気に学校生活をおくりましょう。

せっけんで手洗い
消毒もしてね



熱がある、咳や鼻水など
どの風邪症状のあるときは無理をしないでね

感染予防対策、守ってほしいポイント4つ！！

病院にいくときや満員の電車に乗るときなど必要
なときはマスクをつけてね



「食事、運動、睡眠」で
免疫力をアップしてね