

保健だより 新学期スタートです！！

みなさん、入学、進級おめでとうございます。

新しい学年のスタートです。教室が変わったり、クラス替えがあったりして、「だいじょうぶかなあ」と不安な気持ちになっている人もいるかもしれませんが、まわりの人もきっと同じ気持ちでいるはずです。自分から話しかけてみると、すぐに仲よくなれるかもしれません。

はやく、お友だちや先生の顔となまえをおぼえて、楽しく元気に学校生活をすごせるようにしましょう。

平成31年4月10日
相馬支援学校保健室
NO. 1



健康診断は、昨年よりも大きくなったか、かかっている病気はないか、むし歯はないかなどみなさんのからだの状態を調べる、たいせつな検査です。検査がにがてな人も、自分のための検査です。がんばって受けましょう。

今年度、お世話になる校医の先生を紹介します。

- | | |
|------------|-------------|
| 内科：山口英夫先生 | (山口小児科医院) |
| 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) |



けんさの まえ ひ ちゆう い 前の日の注意

- お風呂に入り からだ せいけつ 体を清潔にする
- 耳あかをとる みみ
- 下着に名前をつける したぎ なまえ
- めいだり着たり き
- しやすい服ふくそうにする

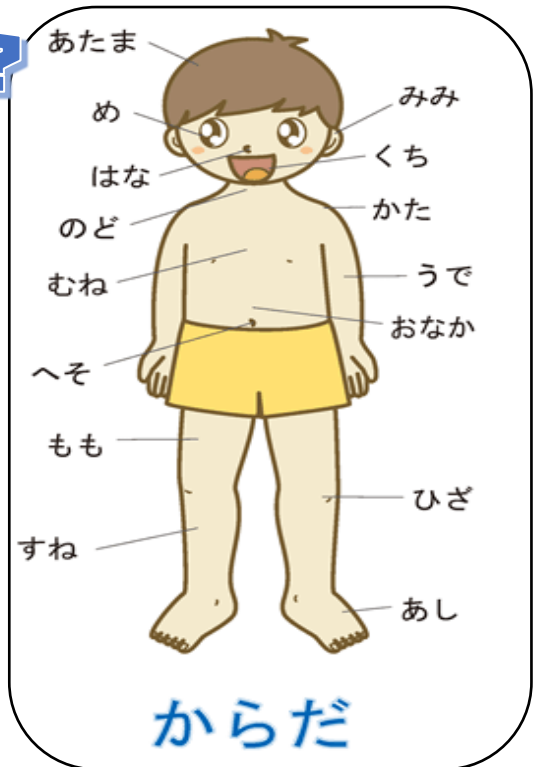
- 歯をみがく は
- つめを切る き
- めがねを使う つか
- 人はめがねを ひと
- わすれない

からだの名まえ、わかるかな？

4月の保健目標は「からだの名前をおぼえよう」です。私たちのからだには、それぞれ名前があります。

ケガや具合が悪くて保健室に来るときも、ケガをしたところや痛いところの名前を言えるようになってほしいと思います。

おぼえられるところから、おぼえていきましょう。



ことし一年がんばってほしいこと

規則正しい生活をしよう

- ☆寝る時間、起きる時間、食事の時間を決める。休みの日も同じ時間にする。
- ☆朝ごはんを食べる
- ☆おやつは少なめにする



身だしなみに気をつけよう

- ☆顔をあらう、歯をみがく、髪をあらう、からだをあらう
- ☆衣服のよごれやにおいもチェック！！
- ☆出かける前に、目やにや寝ぐせをチェック！！



おてつだいをしよう

- ☆そうじ、食器のかたづけ、洗たくものをたたむ、ふきんがけ・・・何でもいいので自分でできることをひとつ決めてみる



からだをうごかそう

- ☆散歩、ジョギング、なわとび、筋トレ・・・、学校のトレーニングや体育のほかに、からだをうごかさず時間をつくろう

