

保健だより

正しい手の洗いかたをおぼえよう！

令和2年4月8日
相馬支援学校保健室
NO. 1

みなさん、入学、進級おめでとうございます。

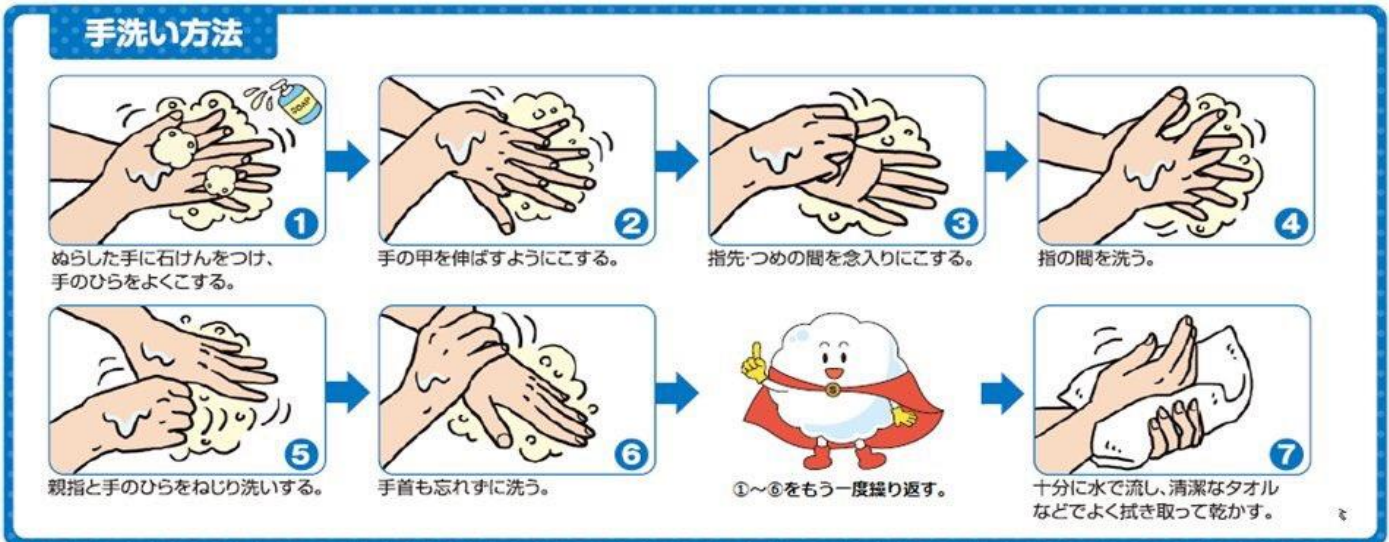
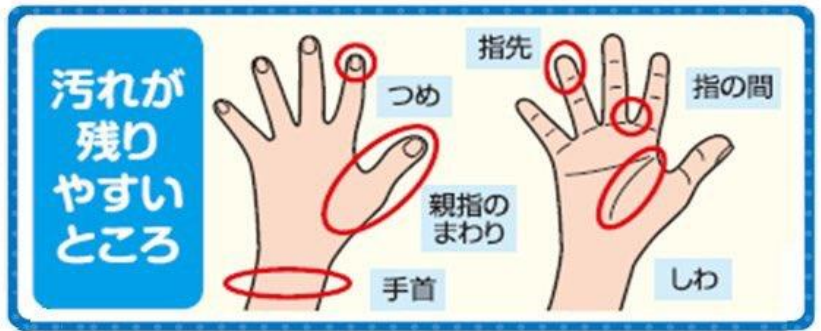
新校舎での学校生活のスタートです。ほんとうならば、ワクワクドキドキのスタートになるはずでしたが、南相馬市でも新型コロナウイルスの検査で陽性者がでて、みなさんも学校がはじまることに不安や心配ごとでいっぱいになってしまいました。

先生方も同じ気持ちです。

感染の状況によっては、また、休校になってしまうこともあるかもしれませんが、いまは、一人ひとり、感染しないためにできることをがんばってやっていきましょう。

感染しないためにできることの一番は、せっけんできれいに手を洗うことです。

今日は「正しい手の洗いかたを覚える」ことをみなさんにしっかりとやってもらいたいと思います。





健康診断は、昨年よりも大きくなったか、か
くれている病気はないか、むし菌はないかなど
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。休まないで、受けるようにしましょう。

今年度、お世話になる校医の先生を紹介します。



内 科：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)



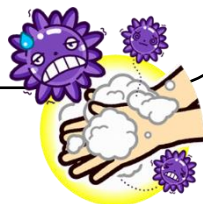
※ 新校舎移転で、内科の先生が山口英夫先生(やまぐち小児科)から遠藤清次先生(絆診療所)に変更に
なりました。絆診療所は学校から500mぐらいのところにあります。



健康に過ごすために、やってほしいこと

感染症を予防しよう

- ☆すべての感染症予防の基本は手洗い
です。石けんで30秒。しっかり洗お
う！
- ☆バランスのとれた食事と十分な睡
眠、適度な運動でからだの免疫力を
高めよう！
- ☆人がたくさんいる場所ではマスクを
しよう！
- ☆咳エチケットを身につけよう！



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！！



やってみよう！

食生活をみなおそう

- ☆朝ごはんは一日のエネルギーのも
とです。毎日食べよう！
- ☆甘いお菓子やジュースをへらして
みよう！
- ☆ご飯のおかわりをやめてみよう！

