

保健だより

自分のからだに関心をもとう

令和3年4月20日
相馬支援学校保健室
NO. 1

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。

新しい先生、友だちの顔と名前は

おぼえましたか？

いちにちも早く新しい環境になれて、

元気にすごしましょうね！！

朝一番に、笑顔で「おはようございます」のあいさつをきくと、気持ちがいいものです。ぜひ、自分からあいさつできる人になってほしいです。

1日のスタートはあいさつから



4月の保健目標は

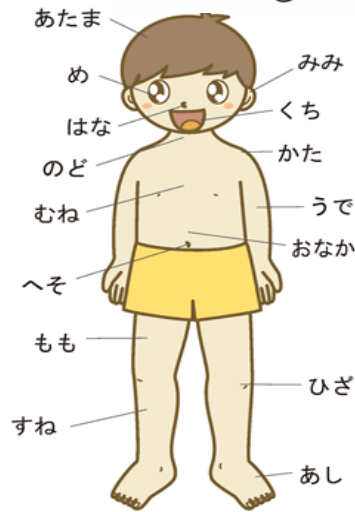
「自分のからだに関心をもとう」です。これから、健康診断

もはじまります。検査をしても、自分のからだに関心がないければ、なんのために調べるのかわからなくなってしまいます。

まずは、からだの名前をおぼえることからはじめてみましょう。

保健室の廊下には、からだのなかにある内臓のなまえとはたらきのクイズがあります。

挑戦してみてください。



からだ

「また健康診断？」「どうせ同じこと調べるんでしょ」なんて思っている

人はいませんか？

健康診断は毎年ぐんぐん成長するみなさんの体の様子を知るために行いま

す(身体計測)。また勉強や運動にみなさんが十分な力を発揮できる状態かも調べます

(視力・聴力検査、運動器検診)。他にも、体の不調につながる病気があれば早く見つ

けることも大切な目的です(眼科・歯科・耳鼻科・内科検診、心電図、尿検査)。

自分の体をよく知ることは、自分の体を大切にすることにつながります。

自分の体を大切に、健康な生活を送るために――。

今年の健康診断もしっかり受けましょう



よく
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



- * 内科：遠藤清次先生 (綾診療所)
- * 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月の連休後から、校医の検診が始まります。検診の結果はその都度お知らせしますので、検査や治療が必要な時は早めに受診するようお願いします。



新型コロナウイルス感染症は、首都圏や関西を中心に第4波がきているのではないかとわれています。変異ウイルスによる感染も増えているようです。人が動くとウイルスも動きます。これから、ゴールデンウィークもひかえていますが、県をまたぐ旅行やイベントへの参加などは感染の状況をみながら慎重に行動するようにしてください。

お願い
します

ま コロナに負けないために



- て あら せき
せっけんで手を洗う、マスクと咳エチケット！
- さんみつ みつぺい みつしゅう みつせつ
3密（密閉、密集、密接）をさける！
- めんえきりよく
免疫力がおちないように、よく食べ、よく寝て、よく笑う！



マスクは鼻と口が
かくれるように正し
くつけましょう



笑うとナチュラルキラー
(NK) 細胞が活性化して
免疫力アップに効果がある
といわれています