

すくすく



令和2年 4月 8日
白石市立白川小学校
ほけんだより No. 1
文責：門馬 有香

★おうちの方と一緒に読みましょう★

しんきゅう 進級おめでとうございます

あたた かげ 暖かい風にさそわれ、はなばな さ はし 花々が咲き始めています。あたら がくねん 新たな学年になり、あたら たんにん せんせい 新たな担任の先生やあたら きょうしつ 新たな教室に、どきどきしたりわくわくしたりして過ごしているのではないのでしょうか。

ほけんだより「すくすく」では、ほけん かん ぎょうじ けんこう からだ 保健に関する行事や健康な体づくりに関わることについてのお知らせをしますので、おうちの方と一緒に読んでくださいね。



健康診断がはまります

この期間は、がっこう 学校の配布物や ていしゅつ 提出をお願いするものがたくさんあります。ただ けんこうしんだん 健康診断を受けられるようよく読んで、けんこうしんだん 健康診断に備えてください。詳しい日程については、ごじつ 後日お知らせします。

ほんじつ 本日、ほけんちょうさひょう 保健調査票をはいふ 配布しました。きにゅう 記入して4月15日(水)にたんにん せんせい 担任の先生までしゅつ 提出をお願いします。

こうい せんせいがた 校医の先生方をご紹介します

- ・内科：菅野 裕幸 先生（かんのリズムハートクリニック）
- ・歯科：亘理 滋 先生（亘理歯科医院）
- ・耳鼻科：大沼 秀行 先生（おおぬまクリニック）
- ・薬剤師：小島 高宏 先生（あさひ薬局）

1年間、けんこうしんだん 健康診断などでお世話になります。



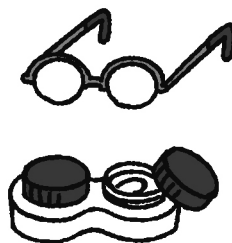
けんこうしんだん を受ける前の やくそく



まえ ひ ふる はい 前の日はお風呂に入って
せいけつ 清潔にしておく



すいみん 睡眠をしっかりとって
たいちよう 体調を整えておく



メガネやコンタクトをしている
ひと あそ 人は忘れずに持ってくる



かみ 髪の毛が目や耳に
かからないようにまとめる



4月に白川小学校に赴任した門馬有香です。皆さんが、毎日元気に登校して、すくすくと健康に成長していけるようなお手伝いをしていきたいと思えます。よろしくお願ひします。何かあったら気軽に保健室を訪ねてください。

こんなときは、保健室に来てください！

★けがをしたとき

手当てをしますので、いつ、どこで、どこが、どうして、どうなったのか先生に教えてください。



★具合が悪くなったとき

しばらく休めばよくなりそうときはベッドで様子を見ます。



★なやみや相談したいことがあるとき

なにか気になることやこままっていることがあれば先生が相談にのります。



★からだや健康について知りたいとき

保健室には、みんなの役に立つ本や資料なども置いてあります。



新型コロナウイルス感染症について

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含むせきエチケット」です。こまめに石けんで「手洗い」をしましょう。学校に登校する前に、起きたら体温を測ってください。熱が37.5℃以上ある時には、学校をお休みします。休業期間中も毎日測るようにしましょう。子どもたちの命と健康を守るため、保護者の皆様も協力をお願いします。

★★★★★ 手洗いをマスターしよう ★★★★★



せきエチケット



なにもせずにせきやくしゃみをする



せきやくしゃみを手でおさえる



マスクを着用する (口・鼻をおおう)



ティッシュ・ハンカチで (口・鼻をおおう)



そで (口・鼻をおおう)