



# ほけんだより 4月

入学・進級、おめでとうございます。新しい学年・新しい友だちにワクワクしている人も多いと思います。でも、張り切りすぎて疲れてしまわないように、自分のペースで学校生活を過ごしましょう。新型コロナウイルス感染症対策は、4月1日よりマスクなし(マスク着用は本人の判断)となっています。「手洗い」「窓をあける」「かぜ症状は休む」など、感染症対策は続けていきます。みんなでがんばっていきましょう。



## 4月のほけん目標

### 健康診断で、自分のからだを知ろう！

※ 健康診断が始まります！

～以下のものを確認お願いします～

- ※ 体育着・・・身体測定、内科検診
- ※ めがね・・・視力検査

詳しくは  
裏面へ

## 生活リズムを作る3つのポイント

新しい生活が始まる春は、生活リズムを作りやすい時期。お子さんと取り組んでみましょう。

1

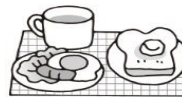
### 早寝・早起き



成長ホルモンは睡眠中にたくさん分泌されます。夜9時には寝て、朝も決まった時間に起きましょう。

2

### 朝ごはん



体を目覚めさせるスイッチで、1日のエネルギー源になります。栄養のあるものを食べましょう。

3

### ウンチ



朝ごはんの後は、ゆっくりトイレタイム。出なくても、トイレで座る習慣をつけましょう。

## 早起きでこんなにいいこと

1

朝ごはんを  
しっかり  
食べられる



2

トイレに行く  
時間が  
できる



4

毎日  
早起き  
がんばろう！



3

あわてずに  
出発できる



## ～校医の先生方のご紹介～

- ・学校医：名嘉 恒守 先生 (名嘉病院)
  - ・学校歯科医：仲尾 正彦 先生 (なかお歯科クリニック)
  - ・学校薬剤師：知名 博樹 先生 (シアイ薬品)
- ※ 今年度も上記先生方にお世話になります。

## 保健室はこんな場所です

ケガの手当て  
をしてくれる



体調が悪いときに  
休める



悩みを  
相談できる



体や心について  
聞ける



保健室では、みなさんが元気に学校生活を送れるように、体と心の健康をサポートします。  
「特別な場所」ではなく、誰でも利用できる「みんなの場所」です。どんなに小さなことでも、遠慮せず、気軽に来てくださいね。みなさんと会えることを楽しみにしています。

## 保健室の紹介

本校2年目の石原です。みなさんが元気に過ごせるように、サポートしてまいります。気軽に声をかけてください。よろしく  
お願いします。



## ご協力願い

当面の間、給食当番のみ、マスク着用となります。給食時間のみの対応です。よろしく  
お願いします。