

ほけんだより 4月

令和5年4月 一宮小学校 保健室

ご入学・ご進級おめでとうございます！

保健室でみなさんの心と体の健康をサポートします。山下 愛莉といいます。みなさんと元気に楽しく過ごしていきたいと思っています。どうぞよろしくおねがいします。

さて、4月は新しいことがいっぱいです。新しい教室、新しい先生、新しい授業。ワクワクするけれど、ちょっと緊張することもありますよね。「がんばりすぎて疲れたかな。」と思ったら、のんびりする時間も作り、リフレッシュしてこの春を元気に過ごしましょう。



こんな時は保健室へ来てください！



体調が悪くて一時的に休憩したいとき
ケガの手当をしたい時
なにか相談したいことがあるとき

★保健室に来るときは、次の4つルールを守りましょう。

- ルール1…しんどくて休んでいる人もいます。保健室ではいつもしずかにしましょう。
- ルール2…心や体が弱っている人が来ます。思いやりの気持ちを持って、むやみに質問したり、からかったりするのは、絶対にやめましょう。
- ルール3…保健室にある薬や物は勝手に使ったり、持ち出したりしないでください。
- ルール4…だれもいないときに先生と話したいことがあれば、そっと伝えてください。時間をきめて話しましょう。

保護者のみなさまへ

昨年度は新型コロナウイルス感染症対策についてご理解、ご協力いただきありがとうございました。今年度も健康管理についてご協力よろしくお願いいたします。

①マスクの着用について

原則着用を求めません。

給食の配膳時には必ずマスクが必要になりますので、給食袋には必ず入れておくようお願いいたします。

②毎朝の体温のマチコミメールへの登録

毎朝、体温を測定しマチコミメールへ各ご家庭で登録をお願いいたします。

※5月8日（月）までは継続して実施します。

③手洗い・うがい・手指消毒の励行

④ハンカチの用意

毎日、清潔なハンカチを持たせてください。

⑤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感染症に関する欠席や相談については、学校にご連絡ください。



日時	対象	内容
4月19日(水) 1~4校時	全学年	身体測定・視力検査 聴力検査

このほかほかだよりは、徳島市（名東郡）小学校養護部会Aブロックで担当しています。

ほかほかだより No.1

こんにちは！今年度も、私たち保健室の先生9人は、心と体の健康作りのヒントを皆さんにお伝えできるよう、ほかほかだよりをお届けします。昨年度紹介した内容の復習や、新しい情報など、今年も心や体が元気になったり、心がホッとしたりするような内容を考えています。

①心や体の健康づくりに役立つことを知ろう☆

- ☆生活習慣を整えよう！
- ☆体を動かしてスッキリしよう！
- ☆気分転換の仕方を知ろう！ などなど…

②自分の心がつかれた時の対処の仕方を知ろう☆

- ☆気分転換をしてスッキリ♪
- ☆気持ちをほぐしてリラックス♪
- ☆心も体も休ませてパワーチャージ♪

③知ったことを生かしてみんなの心もほかほか！

- ☆毎日の生活で、心ふれ言葉を使ってみよう。
- ☆保健室掲示物などで、悩み相談のアドバイスをしてみよう。

知りたいことばかり☆ぜひ読んでね♪

