

ほけんだより

おうちの人と
よみましょう！



がっこうせいかつ はじ 学校生活が始まりました！

なが がっこう やす お いえ なか す おお たいへん
長かった学校のお休みがやっと終わりました。家の中で過ごすことが多く、大変だ
たと思います。みなさんとがんばったね。みなさんが待ちのぞんでいた学校生活が
スタートしました。きをつけてはいけないこともまだあるかと思いますが、みんな
で心を一つにしてがんばっていききたいですね！

さて、心配されている新型コロナウイルスですが、生活していく中でやってもらいた
いことがあります。ひとりひとりがきをつけて、たの がっこうせいかつ
楽しい学校生活をおくっていきましょう！

- ① せっけんで手を洗いねいに洗う
- ② 部屋の中では、マスクを使う
- ③ 空気の入れかえをする
- ④ 人とくっつきすぎない（ソーシャルディスタンス）
- ⑤ ぐあいの悪いときは、すぐに先生や家の人に伝える
- ⑥ 病気にまけない力をつける（よく食べ・ねる）

*そのほか、心配なことがある人は、保健室に来てくださいね！



校医の先生を紹介します。

学 校 医	清水 宏之 先生	(清水こどもクリニック)
学 校 医	宮川 健治 先生	(宮川内科・胃腸科医院)
学校歯科医	松本 行洋 先生	(手代木歯科)
学校歯科医	御任 泰弘 先生	(竹園セントラル歯科医院)
学校眼科医	柴田佐和子先生	(うめその眼科クリニック)
学校薬剤師	石沢 淳子 先生	

けんこうしんだん
健康診断などで

せわ
お世話になります



せいかつり ず む ととの 生活リズムを整えていきましょう

がっこう とうこう せいかつ な しした せいかつり ず む き
学校に登校する生活に慣れていくために、下のような「生活リズム」に切りかえ
るよう意識していきましょう。もちろんあせらず、少しずつでいいですよ・・・

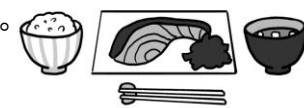
★ 早ね・早おきをしよう

「ねる時刻」「おきる時刻」の
目標を決めて、少しずつ近づけ
ていきましょう。お休みの日もな
るべく同じようにするのがポイ
ントです。



★ 朝ごはんを食べよう

ごはんやパンを中心に、えい
よりのバランスのよい朝ごはん
を。むずかしいときは、何か1品
でもいいので毎朝食食べるように
しましょう。



★ トイレに行こう

食事をとった後はうんちが
出やすくなります（とくに朝）。
がまんせず、すぐトイレ
に行くことを心がけまし
よう。



★ 体を動かそう（運動・お手伝い）

昼間の起きているときに体を動
かせば、夜にねむりやすくなります。
人と人との間をとり（2mくらい）、
工夫して体を動かしましょう。



よくかんで 食べよう！！

6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です

のうのはたらきアップ



あごがきたえられる



歯・口の病気よぼう



しょうかをたすける

