

入学・進級おめでとうございます！！

新年度がスタートしました。

保健室では、みなさんが笑顔で元気に過ごせるようにサポートしていきます。

体調が悪い時、ケガをした時、悩んでいる時など保健室に来てください。

ただし、保健室利用時のルールやマナーを守り、他の人に迷惑をかけること！！思いやりの心を大切に。今年度も素敵な1年にしていきましょう。



みんなの保健室 ルールやマナーを守って 利用しましょう

<p>ケガの応急手当や 具合が悪い時の一時休養に</p>	<p>体や心の健康について 知りたい時・調べたい時</p>	<p>悩みを抱えている時</p>
<p>できるかぎり先生に 断ってから利用します</p> <p>おながいな</p>	<p>他の人の迷惑にならない ように 静かに入ります</p>	<p>保健室にあるものは 一声かけてから使います</p>

保健室ではできないこと

「頭が痛いので薬をください。」
「昨日の湿布を取り替えてください。」・・・保健室にこのようなお願いで来る人がたまにいます。
でも、保健室では、飲み薬をあげることはできません。(飲み薬は置いていません) また、ケガの応急処置はしますが、次の日や続けての手当はしていません。
湿布や傷テープ、ガーゼの取り替えなどはお家でお願ひします。

☆ 4月の保健行事 ☆

健診・検査項目	対象学年	日(曜日)
心電図検査	1年生	14日(水曜日)
身体測定・聴力検査	全学年	15日(木曜日)
視力検査	全学年	19日(月曜日)
尿検査回収日	全学年	20日(火曜日)
		21日(水曜日)
		22日(木曜日)

健康診断が始まります 気になるところを☑してみよう



健康診断が始まります

からだの成長の様子や、健康状態を知るために、健康診断を実施します。各検診の前日は早寝をして体調を整えておきましょう。





みんなでがんばろう！！

新型コロナウイルス感染予防対策



新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐ「まん延防止等重点措置」が沖縄県で始まりました。
 新型コロナウイルス感染症感染予防対策のために、朝の検温、健康観察表の提出、マスクの着用等
 学校でも一人ひとりがしっかり取り組んでいきましょう。

朝の検温・健康観察、マスクの準備、早退時のお迎え等、保護者の皆様、引き続きご協力よろしく
 お願いします。

学校でも家庭でも、これまでの感染予防対策をしっかり続けていきましょう。



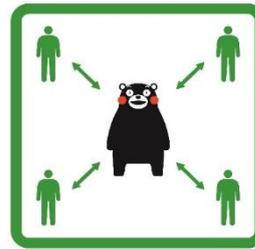
体温を測るモン



マスクを着けるモン



手を洗うモン



くっつかないモン



換気をするモン

みなさん、春休み中に生活リズムがくずれてしまっていないですか？
 生活リズムがくずれてしまうと、頭痛や腹痛がおきやすくなったり、イライラしやすかったり、身長
 が伸びなかったりと、心や体に悪い影響を与えます。

生活リズムを整えるには、まずは早めに眠ることから始めましょう。

お家に帰ったら、スマホや YouTube などに時間を使いすぎないようにして、やるべき事をきちんと
 と終わらせて、10時頃には眠る準備ができるようにしましょう。

大切な睡眠が邪魔されないように、スマホは親に預けるか、電源を切っておくといいですね。良
 質な睡眠は心と体の成長にとって、とても大切です。ぐっすり眠って次の日に備えましょう。

いかり刻もう。朝の生活リズム

<p>決まった時間に 起床する☆</p> <p>ゆとりを持って 登校できる時間を 決めよう</p>	<p>きちんと 朝食を食べる</p> <p>1日の生活の 基本です！</p> <p>Power 朝食を抜くと 元気出ないよ</p> <p>Up!</p>	<p>決まった時間に 排便をしてみる</p> <p>うんちが 出なくても トイレに座る 習慣を！</p>
---	--	--