



令和2年5月8日

白山市立北陽小学校保健室

みなさん、おうちでどう過ごしていますか？生活リズムに気をつけて過ごしていますか？
やっと学校生活が再開できると思っていましたが、もうしばらくの辛抱となってしまいました。「いいかげん疲れたなー」と感じることもあるかもしれませんが、コロナウィルスの感染予防はまだまだ油断はできません。気持ちを切り替えるために、家で制服に着替えて勉強する高校生のニュースを見ました。保健だよりを読んで、学校にいるような気持ちになればいいなと思っています。

5月の保健目標



からだ 体をきれいにしよう

身だしなみ・せいけつチェック！



ハンカチ・ティッシュは
持っていますか？



手と足のつめは
のびていませんか？



きれいなはだ着を
つけていますか？



前がみは目に
かかっていませんか？



せっけんで手を
あらっていますか？



ときどき耳そうじを
していますか？

お知らせ 健康診断について

5月・6月に行う予定だった校医等による検診は、コロナウィルス感染症予防の観点から延期となりました。実施につきましては、期日が決まり次第お知らせします。身長・体重・視力・聴力の各測定と心電図検査(1年生)は学校再開次第順次行っていきます。(状況によって変更することもあります)

保健室って？

保健室は、みなさんの体や
心が元気にすごせるように
おてつだいします



保健室の
高橋です

こんなときは

保健室へきてね！



学校でけがをした、
ぐあいが悪くなった



なやみやぎもんを
相談したい、
話を聞いてほしい



体や心のこと、
健康について知りたい

おぼえてね！

保健室のやくそく



体の「どこが」「どうして」
「どんなようすか」を
伝える



保健室の中で
さわりだり、
ふざけたりしない



ものを使うとき・
かりるときは
声をかけてから

朝の元気チェック表

毎朝、学校の健康調べのようにやってみましょう。
気になることがあったら、おうちの人に伝えてください。



✓	1	✓	2	✓	3	✓	4	✓	5	✓	6
よる 夜はよく ねむ 眠れましたか？	あさ 朝ごはんは 食べましたか？	かおいろ わる 顔色は悪くない ですか？	いた 痛いところは ないですか？	せき・鼻水は はなみず 出ていませんか？	なや 悩みや心配なこと はありませんか？						