

# ほけんだより

## 5月

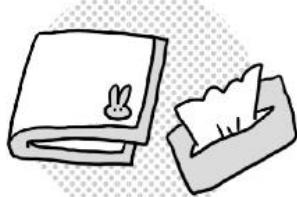
令和2年5月8日 白山市立北陽小学校保健室

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、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たらいいなと思っています。

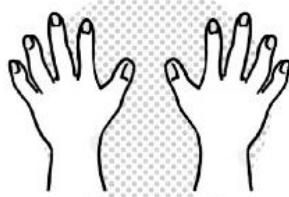
### 5月の保健目標

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？



まえめ前がみは目にかかるていませんか？



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なっていきます。(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、みんなの体や  
心が元気にすごせるように  
おてつだいします



保健室の  
たかはし  
高橋です

こんなときは

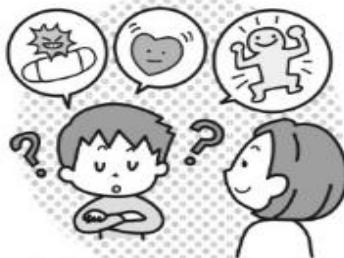
# 保健室へきてね！



学校でけがをした、  
ぐあいが悪くなつた



なやみやぎもんを  
相談したい、  
話を聞いてほしい



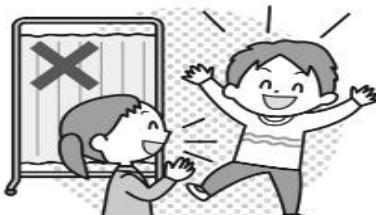
体や心のこと、  
健康について知りたい

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  
さわいだり、  
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。  
気になることがあつたら、おうちの人に伝えてください。



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