

ほけんだより 4月

一宮市立浅野小学校

ときどき わくわくの新学期

いよいよ新学期が始まりました。98名のかわいらしい1年生を迎え、全校537名でスタートしました。新しいクラスの仲間、教室、先生、慣れるまでは、緊張と不安の毎日です。毎日が新しいことで、体も心も疲れます。いつもより早く寝て、疲れをとるように心がけましょう。



保健目標

健康診断をじょうずに受けよう

気持ちよく使おう保健室

さわがない

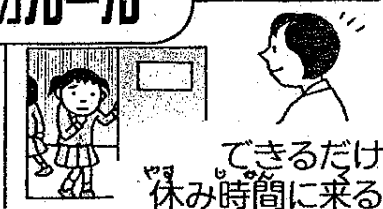


授業中は先生に言う前から来る

勝手にさわらない



保健室のルール



できるだけ休み時間に来る



今年度もよろしくお願いします。

毛利 尚子です。

具合が悪かったり、こまったことがあったら、いつでも保健室に来てくださいね。

健康な生活を送るために

起きる・・・自分で起きられるようにしよう

歯みがき・・・1日3回 すみすみまでしっかりと



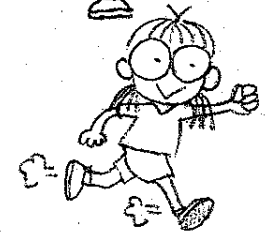
ごはん・・・朝ごはんもしっかりと食べよう

トイレ・・・毎日出す習慣をつけよう

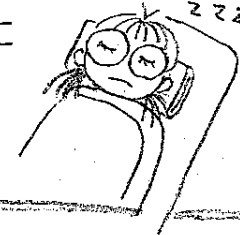
運動・・・外でたくさん遊びましょう
睡眠や食欲にも関係します



お風呂・・・毎日入って体を清潔にしましょう



寝る・・・時間を決めて早めに寝ましょう



保護者の方へ

<保健室での対応についてお願い>

◎けがをしたとき

病院の受診を必要とする場合は、家庭に連絡をさせていただきます。

特別な場合を除き、保険証を持参し受診する病院へ来ていただきますようお願いいたします。

◎体調をくずして保健室に

きたとき

休養することでよくなると思われる場合や、観察が必要のある場合に休養をさせます。原則は1時間です。よくなる場合は、迎えに来ていただいています。

◎薬について

保健室では、飲み薬は与えません。