

ほけんだより がつ 5月

令和2年 5月 12日 No.1
朝霞市立朝霞第二小学校 保健室
《規則正しい生活を！》

がつ 5月の保健目標：健康に関心を持ち、病気を予防しよう…どんな予防の方法があるかな？

ご入学・ご進級おめでとうございます

1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。みなさんが朝霞第二小学校へ入学して来る日をとっても楽しみにしていました。2年生～6年生のみなさん、ご進級おめでとうございます。みなさんの成長していく姿を見ることができてうれしいです。

「保健室の先生」の内田 真希です。

「ほけんだより」を通して、様々な情報をお伝えしていきます。ぜひ、おうちの方といっしょに読んでくださいね。

みなさんが元気に過ごせるように保健室からお手伝いしていきたいと思えます。よろしくお願いたします。



「保健室」にはこんなときに来てね

けがをしてしまったとき



けがの手当てをします。
けがをしまったところを水でよく洗ってから来ててください。

体調が悪くなってしまったとき

身体の様子を見ます。

- ①いつから
- ②身体のどこの調子が悪いかわせてください。



悩み事や相談事があるとき

不安なことや心配なことがあるときは、お話をしに来てくださいね。



身体や健康について学びたいとき

保健室には、身体や健康についての資料があります。





あさ
朝ごはんをしっかり食べましょう！

あさ
朝ごはんは1日のエネルギーになります。朝ごはんをしっかり食べることで、頭
からだ げんき かつどう
と身体が元気よく活動します。必ず、朝ごはんを食べましょう。

つかれをとりましょう！

な かんきょう
慣れない環境では、知らないうちに心や身体ががんばっていて、つ
かれやすくなります。お風呂などでゆっくりつかれをとりましょう。



はや
早めにねましょう！

いつもより早めにねて、次の日のためにエネルギーをたくさん蓄えましょう。早
ねをすることで、早起きがしやすくなります。

保護者の方へ

○「**秘**緊急連絡カード」の記入のお願い(全学年)

「**秘**緊急連絡カード」は、校外学習(遠足・修学旅行・林間学校)を含め、お子様が学校でけがや病気をした際に、ご家庭とのご連絡や医療機関への連絡を円滑に行うため学校に保管するものです。毎年、お手数をおかけいたしますが、今年度も「**秘**緊急連絡カード」のご記入をお願いいたします。

また、ご提出いただいた後に変更等が生じた場合は、学級担任まで速やかにご連絡くださいますようお願いいたします。

○「**秘**保健調査票」の記入のお願い(1年生のみ)

別紙プリント「**秘**保健調査票のご記入についてのお願い」にもありますが、「**秘**保健調査票」の記入をよろしくお願いいたします。運動器検診の参考のため、整形外科の項目も忘れずにご確認ください。

○保健関係の書類の提出について

- | | |
|-------------------------|------------|
| ① 秘 緊急連絡カード(全学年) | 5/19(火)に提出 |
| ② 秘 保健調査票(1年生のみ) | 5/19(火)に提出 |

※定期健康診断は、新型コロナウイルスに関する感染症の影響が懸念されるため、日程を見直しております。日程が決まり次第、お知らせいたします。

お子様の健康や安全を守るための情報です。毎年、お手をわずらわせてしまい申し訳ありませんが、ご理解・ご協力の程、よろしくお願いいたします。

