



さいたま市立東宮下小学校保健室 令和2年4月8日 発行

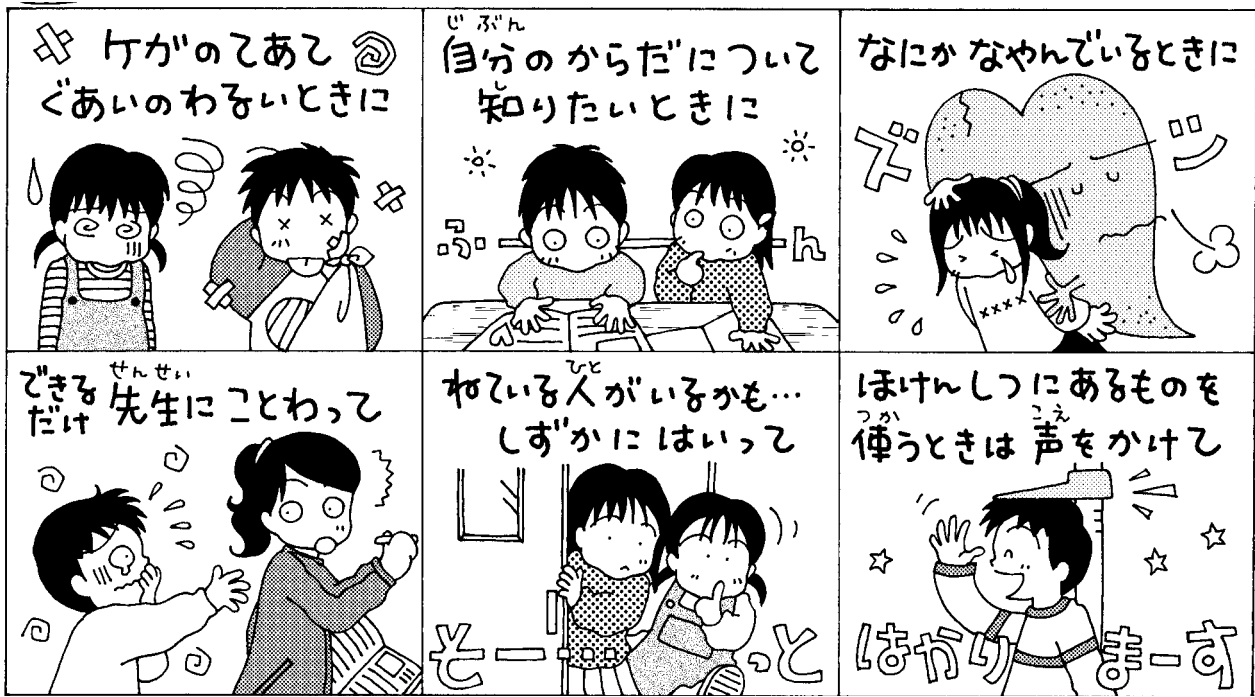
入学・進級、おめでとうございます！チューリップや菜の花が咲きそろい、これから始まる1年にワクワクしている人も多いかと思えます。

環境が変わると緊張したり不安になったりすることもあります。そんなときは、好きなことをしたり、たくさん寝たり、自分を休ませてあげましょう😊

保健室は、みんなの元気のサポートをしていきます。1年間、よろしくお願ひします！



みんなのほけんしつ だから… こんなふうにご利用してね!



かた  
おうちの方へ

じどう ほけんしつ りよう そうたい  
～児童の保健室の利用と早退について～

保健室では、登校後体調が悪くなった場合、休養するのは2時間程度とし、改善しない場合は早退し、家庭での休養や医療機関の受診をおすすめします。その場合、下校時のお子さんの安全上、お迎えに来ていただくようお願いしています。

また、けがなどの継続的な手当ては、原則としておこなっておりません。ご理解よろしくお願ひします。

うらもあります

# 新型しんがたコロナウイルスかんせんしょう感染症かんせんしょうについて

学校がお休みの日が続き、運動ができない日も多く、みなさん大変な毎日を送っていると思います。


朝ごはんは食べていますか？テレビやスマホ、ゲームのやりすぎで、目がショボショボしていませんか？夜は9時頃までに布団に入り、朝は7時頃までに起きていますか？ごはんを食べたら必ず歯磨きをしていますか？




「早ね・早おき・朝ごはん・朝うんち」を毎日続けると、【免疫力】という体が病気と戦う力が強くなります。ぜひ、お休みの間も心がけて生活しましょうね♪

※くわしくは、【ほけんだより 号外】を読んでください◎


## 未来の自分みらいのじぶんのためにできることは？



好きなものを食べたい時にバクバク



家でゲームばかり。運動はしないよ



もっと痩せたい！  
ごはんはいらないよ

今は大丈夫。でも、こんな生活を続けていると未来の自分は…

肥満になってしまった

少し動くだけでも体がだるい

貧血でフラフラする

未来の自分はどうなりたい？ 生活習慣を見直してみよう

① 3食バランスよく食べる

② 早寝早起きを心がける

③ 適度な運動をする

**世話になる学校医・学校歯科**

**学校薬剤師の先生**



- |     |           |            |
|-----|-----------|------------|
| 内科  | 白井 康仁 先生  | (ここにこ小児科)  |
|     | 新井 克佳 先生  | (あらい整形外科)  |
| 耳鼻科 | 大出 茂典 先生  | (七重耳鼻咽喉科)  |
| 眼科  | 早川 美津子 先生 | (早川医院)     |
| 歯科  | 成田 守行 先生  | (高鼻成田歯科医院) |
| 薬剤師 | 上坂 真弥 先生  | (みぬま薬局)    |



ほけんしつの荻沼千聡 (おぎぬま ちさと) です！みなさんとたくさんおはなしをしたいとおもっています。いつでもほけんしつでまっています♪

ほけんだよりでは、毎月保健に関することをお知らせしていきます。ご家庭でお子さんと話題にしていると嬉しく思います。高学年のみなさんは自分でも読んでみてくださいね。