

# ほけんだより

長倉小  
保健室



4月の保健目標  
正しい手の洗い方を身につけます

お世話になる先生方です。よろしくお願いいたします

がっこうい 学校医 木村 貴 先生  
がっこう かい 学校歯科医 柿沼 亨 先生  
がっこうやくざいし 学校薬剤師 さがみふみよせんせい 目 文代 先生

給食後の歯みがきは、歯みがき剤を使います。(新型コロナウイルス感染防止)  
歯みがきの時の飛沫を防ぐには、歯みがき剤を使用したほうがよいので、給食後は、歯みがき剤を使い歯みがきをします。  
準備をお願いします。

入学・進級おめでとうございます。  
新しいクラス、新しい先生やお友達との出会いはどうでしたか。  
担任の先生はどんな先生かな？お友達できるかな？とワクワクしながら、でもちょっと心配している人もいるかもしれませんね。もし心配なことがあったら、近くにいる話しやすい人に話すと、少し不安な気持ちが軽くなります。  
まだまだ新型コロナウイルスの感染防止のため、きゅうくつなことがあると思いますが、感染防止をしながら笑顔がいっぱいの一年にいきましょう。

「あわあわ手あらいの歌」を頭の中で歌いながら手をあらいましょう。

## 保健室の利用の仕方

**けがの手当てや 具合の悪いときに**  
※新型コロナウイルス流行時は、基本的に保健室での休養はしていません。

**けがをしたところが よごれていたなら 水で洗ってから来てね**

**保健室にあるものを使うときは声をかけて**  
はめてもいいですかー？

**授業中に保健室に 来たときは、先生にことわってから**

**保健室に入るときは、ノックをして、静かに入ってね**

**悩み事があるときは 保健室で話を聞きます。なんでも相談してください**

はついくそくてい ぜんいん  
**発育測定(全員)**  
4月13日(水)  
たいいくぎ そくてい  
**体育着で測定します。**

身長をはかるとき

背筋をびんと伸ばしましょう  
髪の毛が長い人は横にまとめましょう



体重をはかるとき

まんなかに静かにのりましょう



待ち時間

マスクをして静かに待ちましょう



検診を受けているとき



マスクは検診の時だけはずします。

えいせい検査 (毎週木曜日に調べます。)

はんかち、つめ、ティッシュの3つを調べます。ハンカチは常に身につけるようにしましょう。ズボンやスカートはポケットがあるものが便利です。つめは、長すぎず短すぎず、週に1回は切りましょう。

朝の健康観察をお願いします。(健康観察記録票に記入し毎日提出します。)

家族に体調不良者がいる場合も登校をひかえましょう。欠席の連絡は、欠席連絡入力フォーム(QRコード)に入力してください。

熱はない？

朝ごはんはいつもどおり食べられた？

せきや鼻水はでない？

元気なうんこは出た？

よく眠れた？

痛いところはない？