

ほけんだより

れいわ ねん がつ ついたち
令和5年5月1日
おおさかしりつ ほりえしょうがっこう
大阪市立堀江小学校
ほけんしつ
保健室



しんねんど げつ た あたら せいかつ な
新年度がスタートして1か月が経とうとしています。新しい生活に慣れてきたのか、学校には子どもたちの元気いっぱいの声が響いています。

にっちゅう あつ ひ あさゆう ひ きこう ふあんてい
日中とても暑い日があったり、朝夕冷える日があったり、気候が不安定な時期で、体調を崩しやすいので、毎日元気に過ごすことができるように、健康管理には十分注意しましょう。

て あら しゅうかん 手洗いの習慣をつけましょう！

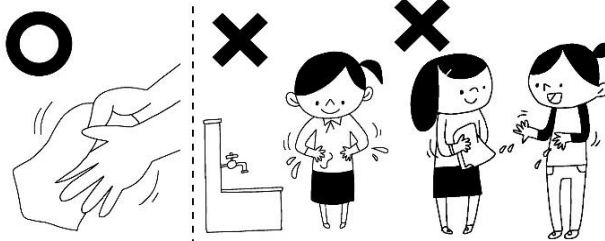
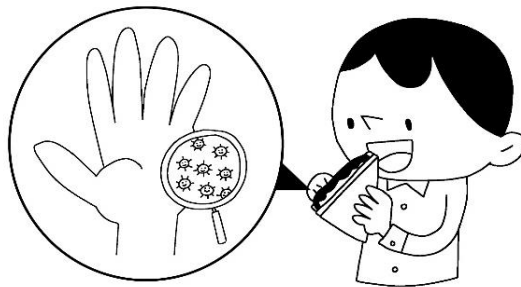
しんばい
コロナが心配…なぜやインフルエンザにかかりたくない…だけではありません。
ねんじゅう いろいろ びょうき よぼう たいせつ とくべつ あ まえ
1年中、色々な病気の予防のためにとても大切です。特別なことではなく、当たり前
けんこうか んり て あら しゅうかん み
の健康管理として、しっかり手洗いの習慣を身につけてほしいです。

て あら 手を洗わないでいると…

びょうき ひ お さいきん
病気を引き起こす細菌やウイルスは、手についてから口、目、鼻などを通じて体の中に入っていきます。手をきちんと洗わずに食事をしたり、目や鼻をさわったりすることで、病気にかかる可能性が高くなります。

ハンカチは清潔なものを使おう

せっかく手をすみずみまできれいに洗っても、手をふくハンカチがよごれては、また手がよごれてしまいます。毎日清潔なタオルやハンカチを持つようにしましょう。



いふく ひと
衣服や、ほかの人のハンカチで手をふかないようにしましょう。

かた おうちの方へ

てい き けんこう しんだん
定期健康診断

じゅんちよう すす
順調に進んでいます。

★ かくか けんしん けんさ びょうき しよけん み ひと てがみ ちりょうかんこく
各科の検診・検査で病気や所見が見つかった人には、お手紙（治療勧告のプリント）でお知らせします。プリントを受け取った人は、なるべく早く専門医を受診してください。

★ じゅしん けっか がっこう ていしゅつ
受診結果は学校へご提出ください。

★ がっこうせいかつ はいりょ ひつよう ばあい しんばい
学校生活で配慮が必要な場合や、ご心配なことがありましたら、お知らせください。



ねが
どうぞよろしくお願いいたします。

ひだまいのへや

きぶん
ゴールデンウィークがおわると、気分がだるおもくなっていませんか。

きぶん おお しんこきゅう
気分がスッキリするように、大きく深呼吸をしてみましょう。

はな いき す くち
鼻から息を吸って、口からゆっくりはきます。

お話がしたい方は、ひだまりの部屋に来てください。

こま たの き
困っていること、楽しいこと、なんでも聞きます。

5月は 12日(金)・19日(金)・26日(金)に来ています。

は せ
スクールカウンセラー 長谷