

# ほけんだよい

れいわ わん 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  
新年度がスタートして1ヶ月が経とうとしています。新しい生活に慣れて  
がっこう こ げんき こえ ひび  
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 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  
じ き たいちょう くず  
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、  
けんこうかんり じゅうぶんちゅうい  
健康管理には十分注意しましょう。

てあら しゅうかん

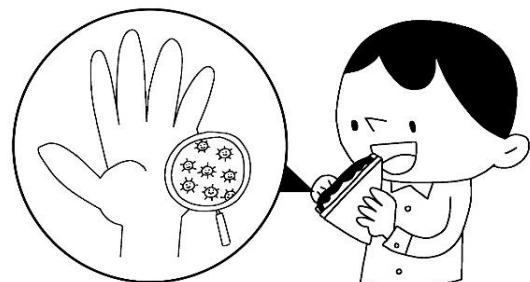
## 手洗いの習慣をつけましょう！

しんばい  
コロナが心配…か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 びよき よぼう  
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。



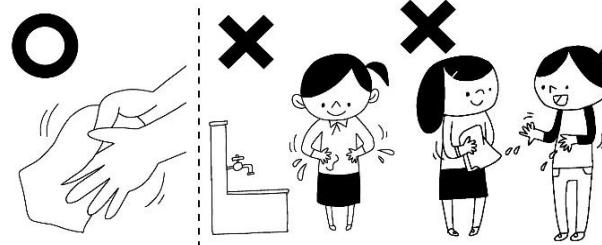
### 手を洗わないでいると…

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しまいます。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いては、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。



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。



## おうちの方へ

### 定期健康診断

じゅんちょう すす  
順調に進んでいます。

★ 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。

★ 受診結果は学校へご提出ください。

★ 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。



どうぞよろしくお願ひいたします。

## ひだまりのへや

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すか。

きぶん  
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。

はなし いき す くち  
鼻から息を吸って、口からゆっくりはきます。

はなし かた へ や き  
お話をしたい方は、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。

スクールカウンセラー 長谷 はせ

