

ほけんだより 5月



大阪市立清水小学校

保健だより

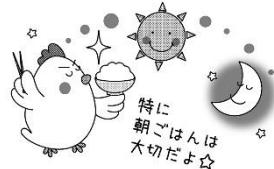
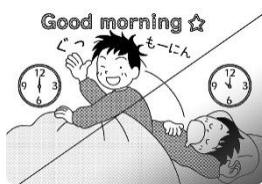
令和2(2020)年5月

清水小学校の1年生の皆さん、ご入学おめでとうございます。2年生から6年生の皆さん、進級おめでとうございます。長い臨時休校が長引き、不安な生活が続きますが、皆さんに少しでも早く、会えることを心待ちにしています。今年度もよろしくお願ひします。

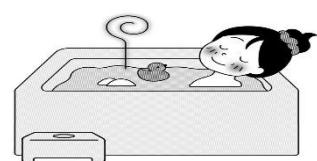
～ 健康生活は規則正しい生活習慣から～
緊急事態宣言により、お家で過ごすことが多いこの時期ですが、お家でも毎日を健康に過ごせるように生活習慣を見直してみてください。

決まった時間に起きて、3食きちんと食べる！

朝、決まった時間に排便



適度な運動（マラソン、縄跳び、ストレッチなど）と上手なリラックス♪



ねんせい
1年生のみなさん
はじめまして。

ほけんしつ さかもと ゆき
保健室の坂本 有紀です。

皆さんのが、毎日元気に楽しい
学校生活を送れるように、お
手伝いさせていただきます。よ
ろしくお願ひします。
おせわになります！



学校医の先生方



健康診断をはじめ、みなさん
の学校での生活をさまざまな面
から見まもり、サポートしてくださ
る先生方です。きちんとあい
さつをしましょう！

~ 7つのまちがいさがし ~

7個、2つの絵の中には違うところがあります。
見つけてみましょう。



★★★
こたえ
★★★

いつもは、保健室前の掲示板にはってい
ますが。今回は、お家で答え合わせをし
てくださいね。

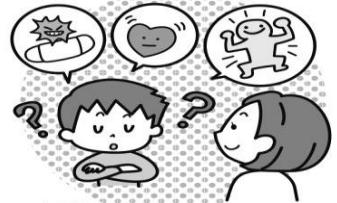
ほ けん しつ
こんなときは 保健室へきてね！



がっこう
学校でけがをした、
ぐあいが悪くなったり



なやみやぎもんを
相談したい、
話を聞いてほしい



からだ こころ
体や心のこと、
健康について知りたい

