

ほけんだより がつごう
4月号

すこやか



令和2年4月8日発行
おわりあさひしりつあさひしょうがっこう ほけんしつ
尾張旭市立旭小学校 保健室

4月になり、新しい一年がスタートしました。新しいクラス、新しい先生、新しい友だち・・・
たくさんの「新しい」ことに、ドキドキわくわくしていることと思います。保健室は、みなさんが
元気に学校生活を送ることができるように応援していきます。

ほけんだより「すこやか」では、保健関係のお知らせの他に、みなさんが元気に過ごすための情報
も届けていきます。心や体のこと、困ったことがあればぜひ相談してください。元気よく楽しい
一年にしていきたいと思います！

保健室はこんなときに来てください！

★けがをしたとき

手当をしますので、いつ、どこで、
どこが、どうして、どうなったのか
先生に教えてください。



★具合が悪くなったとき

しばらく休めばよくなりそうな
ときは、ベッドで様子を見ます。



★なやみや相談したいことがあるとき

なにか気になることや困ってい
ることがあれば、先生が相談に
のります。



★体や健康のことについて知りたいとき

保健室には、みんなの役に立つ
本や資料なども置いてあります。



旭小のみなさん、はじめまして！

保健室の 川合 愛実 です。

みなさんが、毎日楽しく学校
生活を送れるようにお手伝いま
す。よろしくお願いします。

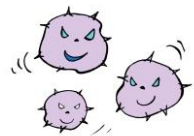


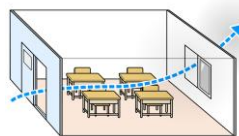
保健室のおやくそく

- ① 必ず担任の先生に伝えてから来ましょう。
- ② 入るときは「〇年〇組の〇〇です」と言いましょ
- ③ ベッドで休んでいる人がいることもあるので、静かにしてください。
- ④ 保健室の物を使うときは、先生に声をかけてから使います。

◆ルールやマナーを守って利用してね！◆

よ ぼう
みんなで予防しよう！
～しんかた新型コロナウイルスから身を守るために～



★手洗い 食事の前、トイレの後、外から帰ってきた後、鼻をかんだ後などは、しっかりと石けんで手を洗いましょう。 	★せきエチケット せきやくしゃみが出るときは、マスクをしたり、ひじの内側やハンカチなどでしっかりと口をおおったりしましょう。 	★換気 教室など人が多く集まる場所では、窓や扉を開けて換気をしましょう。 
★規則正しい生活 体にウイルスが入ってきても打ち勝つことができるように、十分な睡眠やバランスの良い食事、運動がとても大切です。 	★人混みへ行かない 風通しの良くない場所で長時間人が多く集まるような場所へは行かないようにしましょう。 	自分だけでなく、大切な人の命を守るためにもみんなが協力することが必要です！ 

正しい手洗いできているかな？



水で手をぬらした後に、石けんをあわ立てて手のひらをよくこすります。



手の甲をのばすようにこすります。



指先とつま先もしっかりと洗います。



指の間もよくこすります。



親指をねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

おうちの方へ

ご家庭でも予防するための行動や正しい手の洗い方などの指導をぜひお願いします。



手を洗い終わったら、清潔なハンカチやペーパータオルでしっかりとふきましよう！