

保健だより 6月

宮池小学校 保健室
令和2年 6月
スタート号

少し遅れての新年度が、いよいよ始まります。

新しいクラスの先生やお友達と会うのが楽しみです。
新学年の自分になりたい姿を目標として書き、見える
ところにはっておきましょう。長いお休みの後のスタート
になったので、学校の生活リズムにもどすために少し
がんばらなくてはいけない人もいます。今日から
気持ちを入れ替えてすごしていきましょう。

6月は、梅雨の時期になり湿気が増えてきます。昼間は
体を動かすと汗をかいて暑くなり、夕方は涼しくて
逆に寒くなったりします。着たり、脱いだりしやすい
服装で、学校へ来てくださいね。調整が必要です。

新型コロナウイルスは完全にはなくなっていないです。
油断せず、お互いに気を付けて生活しましょう。

1年生のみなさん
はじめまして。

保健室の高橋 です。

皆さんが 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♪

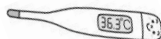


保健室のお手伝い：渡邊さんです。



★友だちの作り方★
ニコニコ笑顔で
元気に
声をかけてみよう

とうこう ひ
登校する日は



げんき じょうたい
元気な状態で！

おせわになります！

がっ こう い せん せい がた
学校医の先生方

★朝、体温を測ってね！★

体調が悪い・体温が高めの
時は家で休みましょう。

★マスク、ハンカチ、ティッシュ

は忘れないでね！★

マスクを忘れた時は、予備用
を渡します。後日、返却して
下さいね。

★水筒も必要だよ！



ない か
内科



はやし なおみ
林 直史先生

(林医院)

がん か
眼科



たかがわ ひろゆき
高川 博行先生

(高川眼科)

じ び か
耳鼻科



お の まさあき
小野 真顕先生

(小野耳鼻科)

し か
歯科



たけうち ひでき
竹内 秀樹先生

(竹内歯科)

やく ざい し
薬剤師



かわい よしろう
河合 義朗先生

(ワタギ薬局)

○今年度の健康診断は、2学期に実施予定です。身体測定は6月に、視力・聴力検査は順次実施していきます。視力や聴力の検査を早く希望される人は、お申し出下さい。



かぞく^みで見て、チャレンジしてみよう！

- ① 手のあらいかた
- ② マスクの正しいつけかた
- ③ 体温の測り方
- ④ 足をはやくするトレーニング
- ⑤ 宮池小学校たんけん
- ⑥ ストレスかいしょうほう
- ⑦ せきエチケットを身につけよう

①②③

★保護者の方へ★ 学校再開にあたり、新しい学年で新たな人間関係を築くことが苦手なお子さんのストレスは保護者の方も同じですよ。今年度から、本校には心の相談員が配置されました。スクースカウンセラーやスクールソーシャルワーカーとともに相談ができます。ひとりで悩まずに、声をかけてください。お子さんにとって、充実できる学校生活をみつけていきましょう。

はんだしほけん^し 半田市保健センターからお知らせ

かぞく^{けんこう}
～家族みんなで健康づくりに取り組もう～

せかいきんえん
5月31日は世界禁煙デーです



「受動喫煙のない社会を目指して」

ロゴマーク

＜たばこをやめるのは難しい？＞

たばこには、“ニコチン”という、がんになりやすい物質^{ぶつしつ}が含まれ、たばこを吸いすぎると、ニコチン依存症^{いぞんしょう}という病気^{びやうき}になります。ニコチン依存症^{いぞんしょう}の人は、ニコチンが切れると、イライラやストレスを感じようになります。そして、その時^{とき}にたばこを吸うと、リラックスしたと脳^{のう}が勘違い^{かんちがひ}します。でも、それは病気^{びやうき}なのです。

しょうがくせい^{おとな}小学生^{こころ}のみなさんは、「大人^{おとな}になっても健康^{けんこう}のためにたばこは吸わない！」と心に決めましょう。

＜たばこを吸っているおうちの方へ＞

2020年^{ねんとうきよう}東京オリンピック^むに向けて受動喫煙防止対策^{じゆうきつえんぼうしたいさく}が進み、たばこを吸える場所^すは限られてきます。

いりようきかん^{きんえんちりよう}医療機関^{ひと}で禁煙治療^{きんえん}した人の72%が禁煙^{せいこう}に成功^{せいこう}（令和2年1月調査結果）しています。これを機に、禁煙^{きんえん}を目指^{めざ}しませんか？



はんだし^{のぞ}半田市^{じゆうきつえん}から、望まない受動喫煙^{じゆうきつえん}をなくしましょう。