

ほけんだより

令和3年4月30日
熊本支援学校
保健室
文責 浅井

しんねんど 新年度がスタートして、1か^{げつ}月が^す過ぎました。あたら^{あた}新しいクラスや生活^{せいかつ}になれてきましたか？

まいにちげんき^す 毎日元気に^{あさ}過ごすためには、朝の^す過ごし^{だいじ}かたが大事です。

あさのしゅうかん、できていますか？

◎はみがき



◎あさごはん



◎トイレ



◎けんこうかんさつ



き 気になることや心配^{しんぱい}なことがあつたら、おうちの人や先生^{ひと せんせい}に^{おし}教えてください。話^{はなし}をしたり、
いっしょ^{いっしょ}に^{かんが}考えて^{しんぱい}みたり^{ふあん}することで、心配^{しんぱい}や不安^{ふあん}な気持ち^{きもち}が^{かる}軽くなる^{かる}ことがあります。

今年お世話になる学校医の先生方

内科 成田 久季 先生 (成田クリニック)
耳鼻科 佐生 秀幸 先生 (江津耳鼻咽喉科)
歯科 津野田 稔 先生 (津野田歯科)
眼科 宮嶋聖也 先生 (みやじま眼科)
精神科 松本 武士 先生 (希望ヶ丘病院)
薬剤師 松波 裕子 先生 (参道薬局)

◎健康診断^{けんこうしんだん}のお知らせ^し

5月 7日 (金) 内科検診 (中学部)
5月 13日 (木) 眼科検診 (小学部、中学部1年)
5月 20日 (木) 歯科検診 (小学部1~5年)
5月 26日 (水) 耳鼻科検診 (全学部)
5月 26日 (水) 検尿 (2次)
5月 31日 (月) 心臓検診 (小学部1年)
6月 3日 (木) 眼科検診
(中学部2・3年、高等部)
6月 10日 (木) 歯科検診 (中学部)

ゴールデンウィークちゅう

ただ

せいかつ

GW中も 正しい生活リズムですごそう



ただ

かた

【あせらいしよう！マスクの正しいつけ方】



はな くち
① 鼻と口を
かくじつ おお
確実に覆う。



② ゴムひもを
みみ
耳にかける。

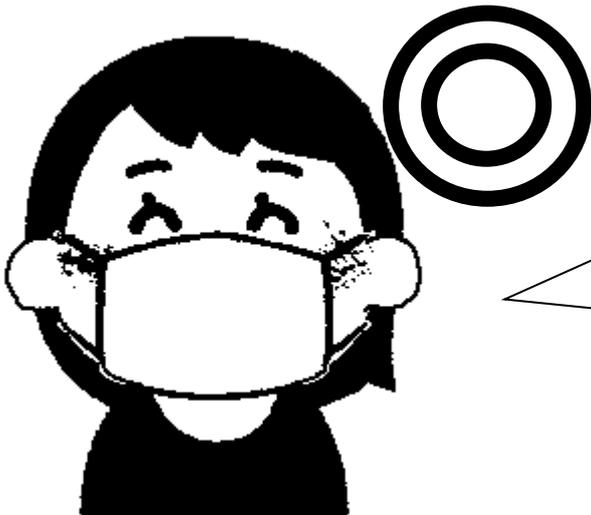


③ すきまがないよう
はな おお
鼻まで覆う。

はな くち

おお

鼻と口をしっかりと覆うことができている場合は◎です。



マスクをしていると、
のどがかわいたことに
気づきにくいので、
こまめに水分すいぶんを取りましょう。