

# 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<sup>げつ</sup>月が<sup>す</sup>過ぎました。あた<sup>ら</sup>新しいクラスや生活<sup>せいかつ</sup>になれてきましたか？

まいにちげんき<sup>す</sup>毎日元気に<sup>あさ</sup>過ごすためには、朝<sup>す</sup>の<sup>だいじ</sup>過ごし<sup>だいじ</sup>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<sup>しんぱい</sup>なことがあ<sup>たら</sup>ったら、おうちの人<sup>ひと</sup>や先生<sup>せんせい</sup>におし<sup>おし</sup>えてください。話<sup>はなし</sup>をしたり、  
いっしょ<sup>いっしょ</sup>に<sup>かんが</sup>考<sup>かんが</sup>えてみたりすることで、心配<sup>しんぱい</sup>や不安<sup>ふあん</sup>な気持ち<sup>きもち</sup>が軽<sup>かる</sup>くなることがあります。

### 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<sup>けんこうしんだん</sup>のお知らせ<sup>し</sup>

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。

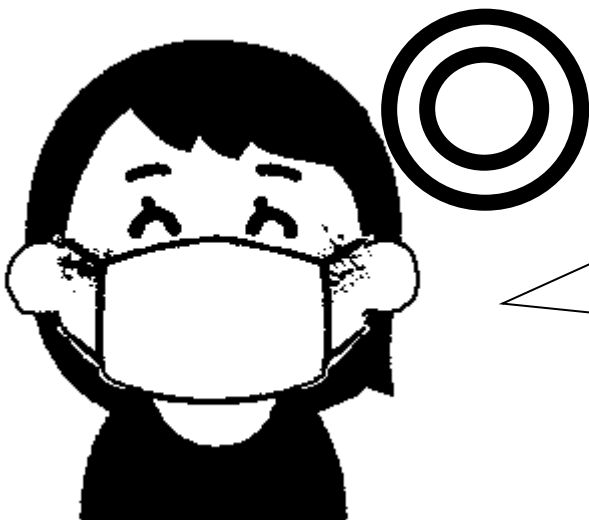


③すきまがないよう  
はな おお  
鼻まで覆う。

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。