

保健だより

令和2年度

練馬区立田柄第二小学校

校長 谷田 弘子

養護教諭 浅賀 雅子

4月号

こんげつ けんこうもくひょう
今月の健康目標

健康診断を

上手に受けよう!!

にゅうがく しんきゅう

入学・進級おめでとうございます!!

たがらだいにしょうがっこう あたら ねん はし
田柄第二小学校の新しい1年が始まりました。新しいクラス、新しい先生、新しい友だち…

たくさんの出会いを大切に、元気で笑顔いっぱいの1年にしてきましょう。なにかあったら気軽に保健室にきてください。

いま ぜんせかい
今、全世界でコロナウイルスが流行っています。自分たちでできる予防をして、健康に過ごしましょう。

けんこうかんさつ
健康観察カードを使って、毎朝起きてすぐ体温をはかったり、体調を確認しましょう。少しでも体調が悪くなと思ったら、すぐにお家の人に伝えましょう。それも大切な予防です。

がっこうい せんせい しょうがい
学校医の先生を紹介します!



こんねんど た に しょう
今年度も田二小のみなさんの健康を見てくださる先生方です。

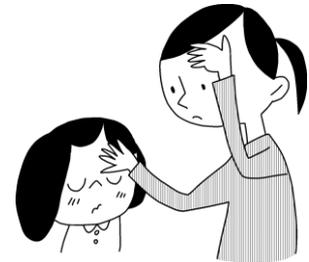


ないか 内科	うえはら だけし せんせい 上原 毅 先生	うえはらいん 上原医院
がんか 眼科	なかの えいこ せんせい 中野 栄子 先生	かすがちょうがんか 春日町眼科
じびか 耳鼻科	やまざし しげお せんせい 山岸 茂夫 先生	ひかわだいじ びいんこうか クニカ氷川台耳鼻咽喉科
しか 歯科	こすぎ きょうこ せんせい 小杉 京子 先生	こすぎしか 小杉歯科
やくざいし 薬剤師	よしだ ひろえ せんせい 吉田 博江 先生	よしだやくきょく 吉田薬局

健康観察カードをお配りしました。

新型コロナウイルス感染拡大防止の為、ご家庭で毎朝、健康観察をしていただきますようお願いいたします。健康観察カードに、咳・喉の痛み・頭痛等の風邪の様な症状の有無や体温の記入欄があります。毎朝、健康観察カードを使い健康観察をしていただき、登校日に持ってきてください。よろしくお願いたします。

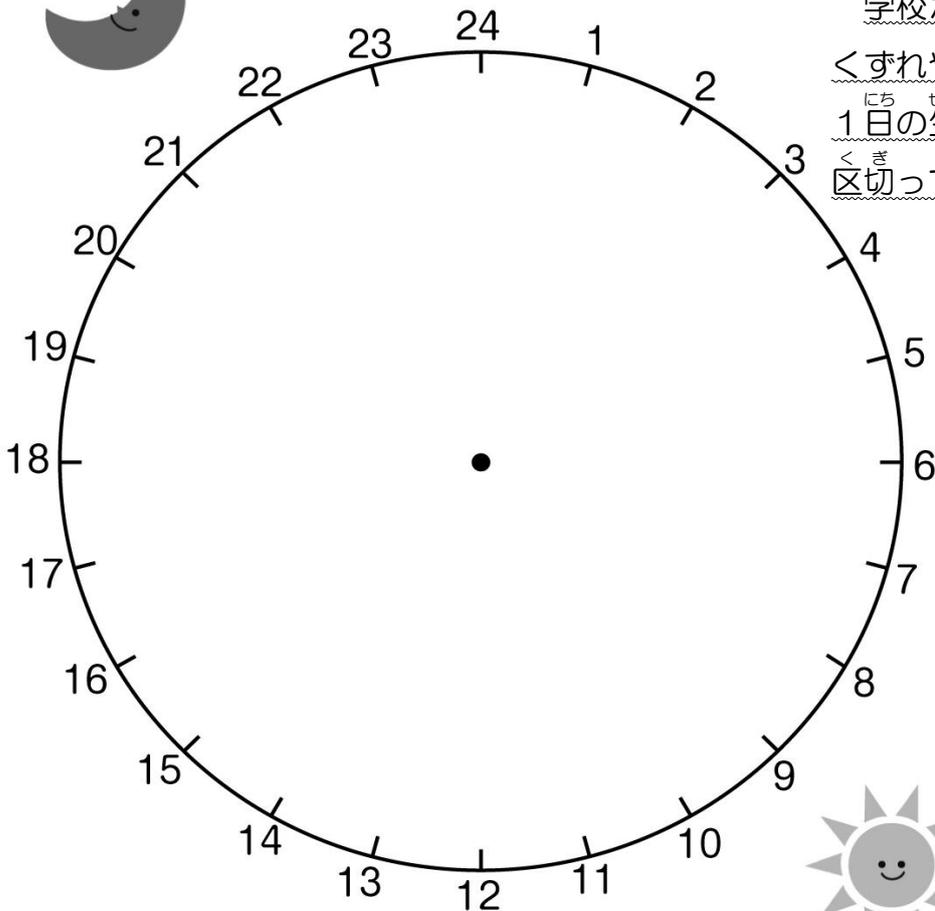
- 熱があるか
- のどの痛みがあるか
- 咳があるか
- くしゃみ・鼻水が出るか
- だるさがあるか
- 息苦しさがあるか
- 風邪の症状があるか



もし熱があつたり、体調が悪い様子がみられたりするときは、無理に登校せず、ご家庭で様子を見ていただきますようお願いいたします。万が一感染と診断されましたら、学校にもご連絡いただきますようお願いいたします。

4月から始まる健康診断ですが、休校の関係で延期することになりました。その為、毎年4月に配付している保健関係書類は学校が再開しましたら、お配りいたしますので、ご協力をお願いいたします。

にち せいかつよていひょう
1日の生活予定表



がっこうがやす学校がお休みだとどうしてもせいかつ生活リズムが
 くずれやすくなってしまう。家で過ごす
 1日の生活予定をたててみましょう。時間を
 区切って円グラフに表してみましょう。

☆ねる時間

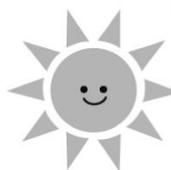
_____ 時 _____ 分

☆おきる時間

_____ 時 _____ 分

☆すいみん時間

_____ 時間 _____ 分



ウイルスに感染しないためには？



手をあらう



うがいをする



マスクをする



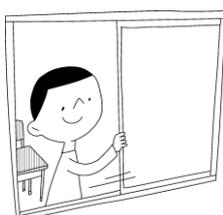
すいみんをとる



うんどう
運動をする



えいよう
栄養バランスの
よい食事



かんきをする



か
加しつをする