



練馬区立大泉北小学校  
保健室

しんがつき 新学期がはじまって、3週間がたちました。つか 疲れや たいちょうふりょう 体調不良でお休みする人が増えてきていま  
す。

きそくただ 規則正しい生活を 心がけて、げんき 元気に登校してほしいです。



## ほけんしつ 保健室のやくそく

★具合がわるくて休んでいる人がいます。保健室では静かにしまし  
う。

★保健室に来るときは、必ず担任の先生に伝えましょ  
う。

★手当てをしてもらったら、おうちの人に伝えましょ  
う。

### おうちの方へ

保健室では、その日に学校でおきたけがに対して、一時的な処置を行います。

ご家庭でも、必ずけがの状態を確認してください。そして、消毒や冷却など継続的な  
処置が必要な場合は、ご家庭でお願いいたします。また、状態によっては、医療機関受  
診をお願いいたします。

# 毎朝の健康観察をお願いします

寝起きは  
どうでしたか？

顔色は良いですか？

熱はありませんか？

食欲はありますか？



だるさなどを訴えて  
いませんか？

便は出ましたか？

腹痛はありませんか？

他にも気になるところがありましたら、どんなことでもお知らせ下さい。

## 元気な毎日のための 3つのポイント

### 1 朝ごはんを食べる

朝ごはんを食べると、脳にエネルギーが補給されて、1時間目から頭も体もしっかり働きます。

### 2 朝トイレにチャレンジ

朝ごはんを食べたら、トイレに行くくせをつけましょう。はじめは出なくても、だんだんリズムができてきます。

### 3 体をしっかり動かす

昼間、しっかり体を動かすと、ちょうどよく疲れて、夜ぐっすり眠れます。

みなさんが、毎日、元気に楽しい学校生活ができるよう、応援しています!!

## ★★★今月の感染症情報★★★

『インフルエンザB型』・・・1名

『溶連菌感染症』・・・1名

『感染性胃腸炎』・・・1名

※今週に入り、腹痛・嘔吐・下痢など胃腸炎症状でお休み、早退する児童が増えています。

ご家庭でも健康観察を十分にしていたいただき、症状がある場合は、早めにご家庭で休養してください。