



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 たいちょうふりょう やす ひと ふ 疲れや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 せいかつ こころ げんき どうこう 規則正しい生活を心がけて、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

★^{ぐあい}具合がわるくて休んでいる人がいます。^{ほけんしつ}保健室では^{やす}静かにしましょう。

★^{ほけんしつ}保健室に来るときは、^{かなら}必ず^{たんじん}担任の先生に^{つた}伝えましょう。

★^{てあ}手当てをしてもらったら、^{ひと}おうちの人に^{つた}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。