



新年度がスタートしました。進級おめでとうございます。新しい友達、新しいクラス、新しい先生…。春はたくさんの出会いの季節です。どんな出会いがあるのかドキドキ、ワクワクしますね。

がんばりすぎて疲れたかな?と思ったら、のんびりする時間も作りましょう。リフレッシュして、次の日も元気に!!

新学期の準備は



保健室の「^{やくほ}矢久保 ^{さちこ}幸子」です。みなさんの心と体の健康作りのお手伝いをさせていただきます。何でも気軽にご相談下さい。よろしくお願いします。

健康診断でお世話になる校医さんです



どうぞよろしくお願いします。

保健室には、ケガをしたときや体の具合が悪くなったときに来てください。先生に教えてほしいのは

ケガをしたとき

- ・いつ
- ・なにをしていて
- ・どうなったのかな?
- ・いまはどんなようすかな?

具合が悪いとき

- ・いつから
- ・どこが
- ・どんなふう^{くあい}に具合がわるいのかな?

あわてなくていいから、ゆっくりお話ししてくださいね。

毎朝健康チェックをお願いします

- 顔色はいいですか?
- 熱はありませんか?
- のどの痛みなど訴えていませんか?
- 便は出ましたか?
- 目が赤くなっていませんか?
- だるそうにいませんか?

4月は新しい環境に慣れようとするため、心も体も疲れやすいです。

朝、いつもと違うなと感じたら無理はしないようにしましょう。