

新学期を元気に迎えるために

学校や部活動がなく、遊びにも行かない生活は初めてのことでですね。頭もからだもふやけてしまわないように、自分で自分を律しないとイケません。朝はきちんと決まった時間に起床し、勉強をしたり、ウォーキングなどでからだを積極的に動かしましょう。また料理や洗たくなど、家の仕事も積極的に分担してみましょう。

新学期、元気で会いましょうね。

自分の健康レベルは、自分でチェック



朝、気分よく起きられた？
眠気は残ってない？

体のどこかに
痛いところはない？

朝ごはんをおいしく
食べられた？

頭は？ のどは？
お腹は？

顔色は
いつもどおり？

うんちは出た？
コロコロうんちや
ユルユルうんちでは
なかった？

熱っぽくない？

体はだるくない？

ゆううつな
気分はない？

肩や首が
つまるような
感じはない？

自分の体調が一番よくわかるのは、自分です。
いつもとちょっと違うな—と思ったら、
体温を測ったり、原因を考えてみましょう。
自分の健康を守るのも自分です。

令和元年度学校保健委員会 報告

日時 2月27日(木) 13時から14時まで

場所 本校 ランチルーム

参加者 学校医(内科・歯科) 教職員(校長・副校長・各学年主任・養護教諭)
PTA本部役員・学級委員の保護者 9名

内容 ①保健室より(定期健康診断結果報告・学校感染症発生状況・保健室の様子・健康調査結果)

②環境衛生検査報告

③「口臭について」(長谷部歯科校医のお話)

④新型コロナウイルスについて

保護者の皆様、お忙しい中
ご出席いただき、ありが
とうございました。