

新座市立石神小学校ほけんだより



会えることを待ち望んでいます。頑張りましょう！ほけんだより「せのび」では、保健に関するお知らせや、体と心の健康に関する話題をタイムリーにお伝えしていきます。

1年生の皆さん、ご入学、在校生の皆さん、進級おめでとうございます。これから始まる学校生活に「期待」と「不安」を抱えながらも、新しい出会いに胸をふくらませていることとおもいます。4月から1ヶ月が過ぎました。元気に過ごしていますか？

新型コロナウイルスの感染拡大で、日常生活が奪われました。健康で生活できることの有り難さを改めて感じています。6月1日に皆さんの元気な姿に

世話 がっこうい せんせい お世話になる学校医の先生です。



- 内科** 平山 稔先生
(平山内科クリニック)
- 歯科** 齋藤 文平先生
(ぶんデンタルクリニック)
- 狩谷 源一郎先生
(狩谷歯科矯正クリニック)
- 学校薬剤師**
加藤 敦子先生

- 耳鼻科** 田部 哲也先生
(新座駅前耳鼻咽喉科医院)
- 眼科** 藤宮 幸一先生
(藤宮眼科医院)

健康診断・学校保健委員会でのお世話になりました。歯科の宇津幸男先生はご退職されました。歯科の齋藤亮直先生、耳鼻科の飛田正先生は他校の校医の先生になりました。

せいかつ げんき 生活リズムで元気にすごそう！

～おうちの方へ～

★定期健康診断日程変更について

学校では、毎年4月から6月にかけて定期健康診断が行われます。今年度は、新型コロナ感染拡大予防における休校措置のために、定期健康診断も全ての日程が変更となりました。今現在は、2学期に実施する予定です。日程が決まり次第連絡致します。

★保健関係各提出物について

保健調査票、結核検診問診票をまだ提出されていない人は、登校日に担任の先生へ提出してください。

結核検診問診票に記入のない人が数名いました。担任の先生から電話で確認の連絡をさせていただき、記入は学校で行います。

★1年生の保護者の方へ

スポーツ振興センター加入同意書が未提出の人は、担任より確認の連絡をさせていただきます。基本的には全員加入となっていますので承諾をお願いします。後日同意書を提出していただきます。

結核検診問診票・心臓検診問診票は6月1日に提出をお願いします。

はやねほやお 早寝早起きをしよう！

寝る時間、起きる時間の目標を決めて、少しずつ近づけていきましょう。そして、休みの日にもなるべく同じ時間に寝起きすることがポイントです。



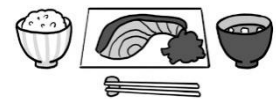
トイレにいこう！

朝ごはんをはじめ、食事をとった後はうんちが出やすくなります。がまんせず、すぐトイレに行くことを心がけましょう。



あさ 朝ご飯を食べよう！

ごはんやパンを中心に、えいようのバランスのよい朝ごはんを。むずかしいときは、なにか1品でもいいので毎朝食べるようにしましょう。



からだ 体を動かそう！

昼間の起きているときに体を動かせば、夜に眠りやすくなります。外遊びや、スポーツのほか、おうちのお手伝いなどでもいいとします。

