



みなさん、<sup>しんきゅう</sup>進級おめでとうございます。<sup>あた</sup>新しい1年のスタートですね。<sup>げんき</sup>元気に過ごす  
秘訣は「<sup>ひけつ</sup>早寝・<sup>はやね</sup>早起き・<sup>あさ</sup>朝ごはん」。規則正しい生活が大切です。保健室は、みなさん  
の<sup>げんき</sup>元気をサポートしていきます。<sup>ねんかん</sup>1年間よろしく<sup>ねが</sup>お願いします。



# 保健室のルール

保健室をみんなが気持ちよく使えるように、守ってほしいルールがあります。まちがっているのはどの子かな？



**1** 保健室に入るとき・出るときはあいさつを。

**3** 保健室で借りたものは、症状が落ち着いたら返すにしてください。

**2** ケガをしたときは、傷口をきれいに洗ってから保健室に来てください。

**4** 体調が悪くて休んでいる人もいます。保健室では静かにしましょう。

**5** 具合が悪いときに寝るためのベッドです。



保健室のルールをもう一度確認しておいてください。そしてケガをして保健室に来たときは…「いつ」「どこで」「何をしていた」「どうなったか」4つのことを教えてください。ケガの状態によって、どのような応急処置が必要か。病院へ行った方がよいのか判断します。ゆっくりで大丈夫。きちんと自分の言葉で伝えてください。

## お家の方と一緒に読みましょう

お子様のご進学おめでとうございます。今年も、学校生活を楽しく過ごせるように、そして心も体も健やかに成長していけるように、保健室からサポートしていきます。どうぞよろしくお願ひします。

例年でしたら新年度始まってすぐに健康診断が始まりますが、明日より休校となりますので健康診断の日程も変更となります。詳しい日程については後日お知らせします。

本日、健康診断に関係してご記入をお願いする書類を2種類（2・3・4年生は1種類）お配りいたしました。次回の登校日に提出してください。



### ・保健調査票（全学年）

### ・運動器検診保健調査票（5・6年のみ）

記入もれがあると、再度お返しすることとなりますので、記入もれがないか必ずご確認ください。

## 保健調査票の記入について

保健調査票は「学校医による健康診断の診察」、あるいは「日常の学校生活での健康管理」、そして「緊急時に対応するための資料」として活用しています。この機会に見直しをしていただき、変更点がないのか全体に目を通してください。なお、緊急連絡先は**確実に連絡がとれる電話番号**を1つ以上ご記入ください。

「健康状態について」の欄はあてはまる場合は「○」を該当しない場合は「/」をご記入ください。2・3・4年生には“整形外科”の項目がありますので裏面の注意事項を見ながらご記入ください。

お子さんと一緒に  
確認してみてください



明日からの休校中も、グッドモーニングカードは引き続き記入をしてください。また、体温は毎日忘れずに測定をお願いします。グッドモーニング60分を意識し、学校生活のリズムを崩さず過ごせるようお家での声掛けをお願いします。

グッドモーニングカード 取扱い 学校がある時と同じ時刻に起きて、一日を元気に気持ちよく過ごしましょう。

おはよう 時 分 毎日、さぞ正しい生活をしなすう。 ※新型コロナウィルス感染症と診断された場合は、学校までご連絡ください。

	4/27(水)	4/28(木)	4/29(金)	4/30(土)	5/1(日)	5/2(月)	5/3(火)	5/4(水)	5/5(木)
よく寝た	○	○	○	○	○	○	○	○	○
毎朝目覚めがよい	○	○	○	○	○	○	○	○	○
グッドモーニング60分できた	○	○	○	○	○	○	○	○	○
朝の体調がよい	○	○	○	○	○	○	○	○	○
うなずかしてお困りありませんでした	○	○	○	○	○	○	○	○	○
体温	○	○	○	○	○	○	○	○	○
体調がよい	○	○	○	○	○	○	○	○	○
その他									

## 正しい手の洗い方

手洗いの前に  
・爪は短く切っておきましょう  
・時計や指輪は外しておきましょう



感染症対策で大切な「感染経路を絶つこと」の中に手洗いや咳エチケットを徹底する。があります。正しい手の洗い方ができているのか、もう一度確認してみましょう。