



豊見城小

2024・4・15

ほけんしつ

入学・進級おめでとうございます。4月は、わくわくもありますが環境が変わり緊張の連続だと思います。心身ともに疲れも出やすい時期です。いつも以上にお子さんの様子を見てもらえたらと思います。

今年度もお世話になります



* 学校医・歯科医・薬剤師紹介 *

内科	松岡 満照 先生	松岡医院
歯科	竹尾 孝明 先生	竹尾歯科
学校薬剤師	新垣 梓 先生	万年堂薬局

引き続き、本校児童が健康で安全に学校生活を送ることができるよう協力して下さる先生方です。

よろしくお願ひします



養護教諭『大城麻衣』と申します。

子ども達が元気よく楽しい学校生活を送れるように保健室からサポート頑張ります！！よろしくお願ひします。

* 保護者のみなさまへ *

毎朝の健康チェックお願ひします

- 朝食はしっかりとれましたか？
- 熱はないですか？
- 顔色は悪くないですか？
- 下痢や便秘をしていませんか？
- だるそうにしていませんか？
- いつもと変わった様子はありますか？

☆保護者の方だからこそその気づきを大切に！体調が悪いときは無理をさせず自宅でゆっくり休養をお願ひ致します。



生活リズムを整えましょう

毎日元気に過ごすためには、正しい生活リズムが大切です。

新生活が始まった今が生活リズムを整え、身に付けるチャンスです。



早起き

早起きして日中体を動かせば早く寝られます。また、朝日を浴びると体内時計が整い、夜自然と眠くなります。

朝ごはん

朝ごはんをよく噛んで食べると、体を動かすエネルギーを補給できるだけでなく、脳が目覚め活発に動きます。

うんち

朝ごはんを食べると腸が刺激され、うんちがしたくなります。出なくてもトイレに座る時間を持たせましょう。