

# ほけんだより



©少年写真新聞社2019

入学・進級おめでとうございます。いよいよ新年度がスタートしました。8日に行われた始業式、入学式ではみなさんの元気な顔がみられて、とってもうれしかったです。

昨年度末からの休校は、自分自身と周りの人の健康について改めて考える機会になっていると思います。今後もマスク、手洗い、規則正しい生活を心がけましょう。

意外とカンタン!

## ハンカチマスクを作ろう!!

お店や通販を探しても、どこにもマスクが売っていませんよね...そこで、ハンカチ等で簡単につくれる手作りマスクを紹介します。自分のお気に入りの柄でマスクを作ってみましょう!

### ◎用意するもの

- ・ハンカチ 1枚
- ・ヘアゴム 2本

### ◎作り方



大增中のブログ(4月6日)で作り方の動画が見られるよ!

大增中



#### ①ハンカチを三つ折りにする



#### ②両端にヘアゴムをおく



#### ③ハンカチの端を反対側の端に織り込む



#### ④完成!



### ◎ハンカチマスクの注意点

- \*マスクは必ず毎日洗おう
- \*汚れたら取りかえよう
- \*布マスクをしていても、くしゃみや咳をする時には口、鼻にひじを当てよう
- \*できるだけマスクを触らないようにしましょう

## 4月の保健目標：規則正しい生活を送ろう



内科	神田 誠 先生 (神田医院)
	桜井 剛太郎 先生 (桜井整形外科)
眼科	貞松 良成 先生 (さだまつ眼科クリニック)
歯科	由木 智 先生 (由木歯科医院)
	笠井 雄太 先生 (笠井歯科医院)
薬剤師	吉野 智博 先生 (あいあい薬局)



## こんな時は保健室へ来てください!

- \*学校でけがをしたり具合が悪くなったりしたとき
- \*身長・体重など自分の体について知りたいとき
- \*体や健康について勉強したり、資料が欲しいとき
- \*体や心の相談や、悩みごと・困ったことなどがあるとき



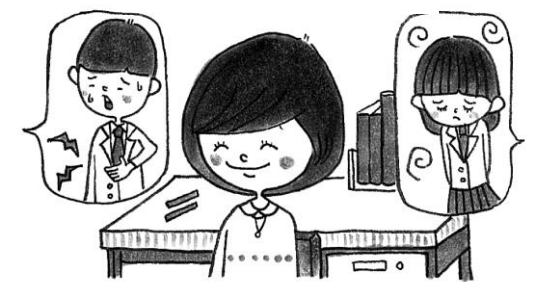
### ●きまり・マナー●

- \*緊急時以外は、休み時間に利用しましょう。
- \*必ず担任の先生または次の授業の先生、部活動の先生に許可を得てから利用しましょう。
- \*保健室内では騒いだり、ベッドで遊んだりせず静かにしましょう。
- \*ベッドでの休養は原則1時間までです。
- \*身長計や体重計などは、許可をもらってから使用してください。
- \*薬品庫や冷蔵庫、戸棚は勝手に開けてはいけません。
- \*内服薬はあげることができません。お家から持ってきてください。



こまめな手洗いは、きれいなハンカチで手を拭いてこそ意味があります。毎朝ハンカチがあるか確認したり、予備をカバンに入れたりして、毎日清潔なハンカチを使いましょう。

養護教諭の 笠井 綾花 さんです。



体調不良やけが、悩みごとなどがあるときは、遠慮なく保健室へ来てください。