

ほけんだより 5月号

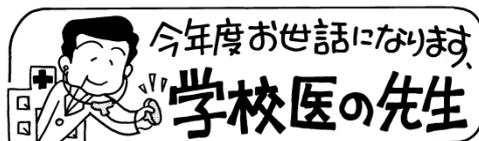
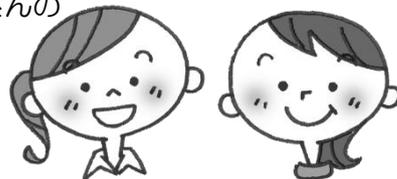
令和2年5月
西東京市立中原小学校
保健室

新緑がまぶしい季節になりました。気温も徐々に高くなり、お家にも熱中症の危険があります。こまめな水分補給を心がけましょう。臨時休校が続いています。ふだんとは違う環境での生活が長くなっていますが、みなさんどのように過ごしていますか。自分の心と体を見つめ、元気に過ごせるように体調を整えて生活しましょう。

ほけんしつ 保健室より

昨年度から引き続き、今年度も同じ2人で中原小学校のみなさんの心と体の健康について考えていきたいと思えます。

よろしくお願ひします。



内科	ひばりヶ丘北口駅前クリニック	杉藤先生・鈴木先生
歯科	キンデンタルクリニック	金先生
眼科	山下眼科	山下先生
耳鼻科	中山耳鼻咽喉科	佐藤先生
薬剤師	ひばり薬局	水村先生

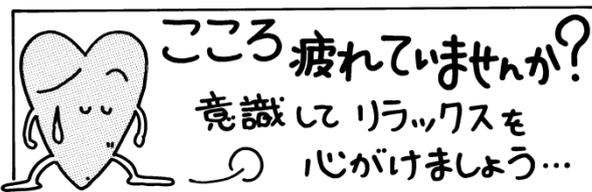
* 保健関係書類と定期健康診断について

臨時休校により保健関係の書類の配布時期や定期健康診断の実施も未定となっております。休校があげましたら保健関係の書類を配布いたしますのでご記入をよろしくお願いいたします。

また、定期健康診断につきましては日程が決まり次第ご連絡いたします。

せいかつ ととの 生活リズムを整えよう

普段とは違う生活が続いているので、生活のリズムが崩れやすくなっています。意識的に「早寝・早起き」や「三食バランスよく食べること」などをしっかり行いましょう。



不安が続いていたり、気持ちが沈み、何もやる気が出なかつたりする時は、お家の人に相談してみましよう。学校では、心の専門家であるスクールカウンセラーの先生に相談もできます。5月は28日にスクールカウンセラーの瀬川先生が学校に来ています。

相談室直通電話番号<042-423-1673>

