

令和5年4月12日  
川越市立特別支援学校  
ほけんしつ

入学、進級おめでとうございます

1年生を迎えて、新学年が始まりました。今までと違う環境で、ドキドキしたり、緊張したりすることもあるかもしれません。そんな時は、下記の2つのことを心がけてみてください。きっと、うまくいくと思いますよ。

<p>①「おはよう」と「ありがとう」</p>	<p>②笑顔でいよう</p>
<p>おはよう。あいさつされたり、感謝されたりすると誰でもうれしいものです。短い言葉でも、相手への思いが持ちが伝わります。</p>	<p>ニコニコしていると、周りの人が話しかけやすくなります。</p> <p>鏡の前で笑顔の練習をしてみよう</p>

※それでも、不安や緊張する気持ちでいっぱいの方は、保健室へどうぞ。お話しできます。

**新型コロナウイルス感染症予防について**

- 学校生活では、マスクを着用しても、しなくてもよいです。
- 登下校で、混雑した電車やバスに乗る時は、マスク着用をおすすめします。
- 登校前に検温し、健康状態を健康観察記録カードに記入をして、学校へ提出します。
- 体調がすぐれない時は、無理をせず、学校へ連絡をして登校をひかえます。
- 外から教室に入る時やトイレの後、給食の前後等、せっけんを使って手を洗います。

4月の保健目標は、健康診断で自分の体について知ろうです

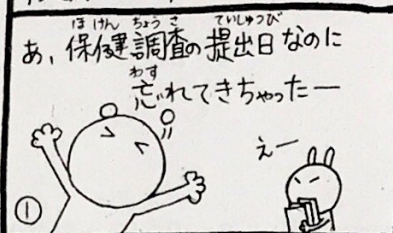


健康診断には、こんな4つのステップがあります。

① **かんが**  
**考える**

保健調査票を記入して、ふだんの健康の様子をふり返りましょう。

健康診断4ステップあるある♪



② **し**  
**知る**

いろいろな検査や検診で、自分の成長や健康の様子を知ろう。



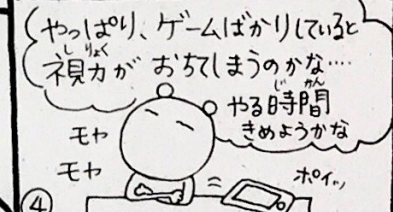
③ **まも**  
**守る**

詳しい検査が必要な時は、病院へ行って、処置を受けて、自分の健康を守りましょう。



④ **まな**  
**学ぶ**

より健康に過ごすために、必要なことを学んでいきましょう。



健康診断などで、お世話になる学校医の先生方

- 内科
- 耳鼻科
- 眼科
- 歯科
- 薬剤師

みなさんの健康への意識が、アップすればうれしいです

