



2021年4月23日
 横浜市立川和小学校
 校長 菊原 政臣
 養護教諭 実川 奈々

川和小学校のみなさん、入学・進級おめでとうございます。だんだんと暖かくなって、春のほかほか陽気が気持ちいいですね。入学式・始業式にみなさんの元気な姿を見られて、ほっとしました。いつもと違う毎日を過ごして1年が経ちました。不安に思うかもしれません。けれど、いつか必ず元通りになります！心配しないで、毎日を元気に、笑顔で過ごしてくださいね。

保護者の皆様もお子様と一緒にご覧ください

毎日を元気いっぱい！笑顔いっぱい！で、過ごすには…？

“けんこうあいうえお”で生活リズムを整えて、毎日を元気に過ごしましょう。

あ…あさごはんを食べる

い…いつもおなじじかにねる

う…うんちをだしておなかもこころもすっきり

え…えがおいっぱい、セロトニンパワー！

お…おふろにはいってあたたまる

セロトニンとは、こころをおちつかせてくれます。笑うことで、脳(頭の中)からセロトニンがたくさんでてくるよ！

毎日ばらばらの時間に寝たり起きたりを繰り返していると、脳が混乱(ごちゃごちゃでパニック!)してしまいます。なんだか体がだるくて、やる気が出ない…眠たくて、集中できない…という人は、“あいうえお”に気を付けて生活してみましょう。



保護者の皆様へ

各調査票の提出をお願いします。

今年度も子供たちが学校生活を健康・安全に送るため、保健調査票及びアレルギーに関する書類(対象の方)の提出をお願いいたします。**要書類連絡袋・献立用封筒(対象の方)**に入れて提出してください。(未提出の方) そのほか、健康に関することでご不安な点や学校での服薬などのご相談等ございましたら、学校までご連絡ください。



健康診断が始まります。

今年度もお世話になる校医の先生方です。

内科 殿内ファミリークリニック とのうち先生

眼科 センター北眼科 たきの先生

耳鼻科 なかがわ耳鼻咽喉科 ふくもと先生

歯科 川和歯科 きむら先生

薬剤師 都筑せきれい薬局 ふくにし先生

いつも学校の健康を守ってくれています。お会いした時には感謝の気持ちを言葉にして言えるといいですね。

また、健康診断の日は、検診する場所の清潔を心がけましょう。

今年もよろしくお願ひします。養護教諭のじつかわ先生です。エプロンが目印です。養護教諭とは、みんなの健康を守る先生です。けがをしたり、具合が悪くなったりしたときには保健室であてをします。そのほかにも、不安な事や心配なことなど、困ったときは相談してくださいね。

