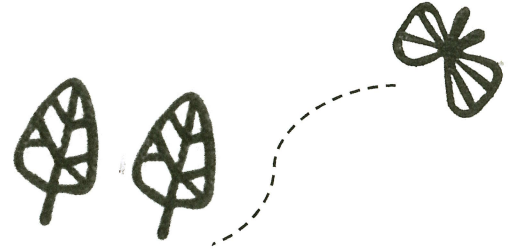
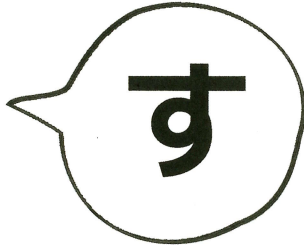


## 新学期 スタート

心も身体も 健康で出発するための合い言葉



ムク

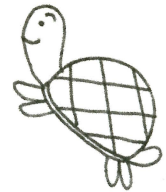
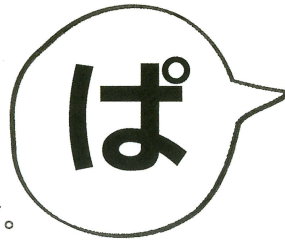


### す やすや (睡眠)

疲れをとる、記憶を定着させる、成長を促す。  
免疫力を高めるには一番大切!

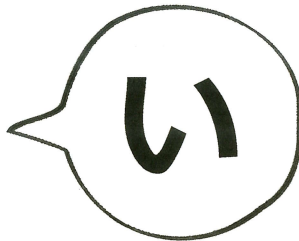
### ぱ くぱく (食事)

朝ごはんでエネルギーチャージ。  
脳を目覚めさせるために必要です。



ぽんた

ハナマル  
でんでん

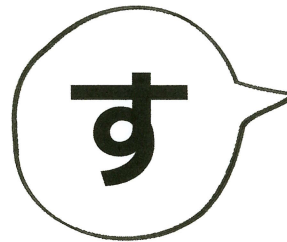


### い い汗 (運動)

いい汗流して、心もすっきり!!  
適度な運動は身体だけでなく、心の健康にもつながります。

### す っきり (排便)

きちんと「出す」ことも生き物として大切なこと。



くまっち

そして



ハリー

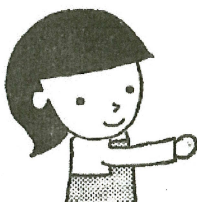
### スマイル! (笑顔)

ほっこり笑って免疫力をUP!



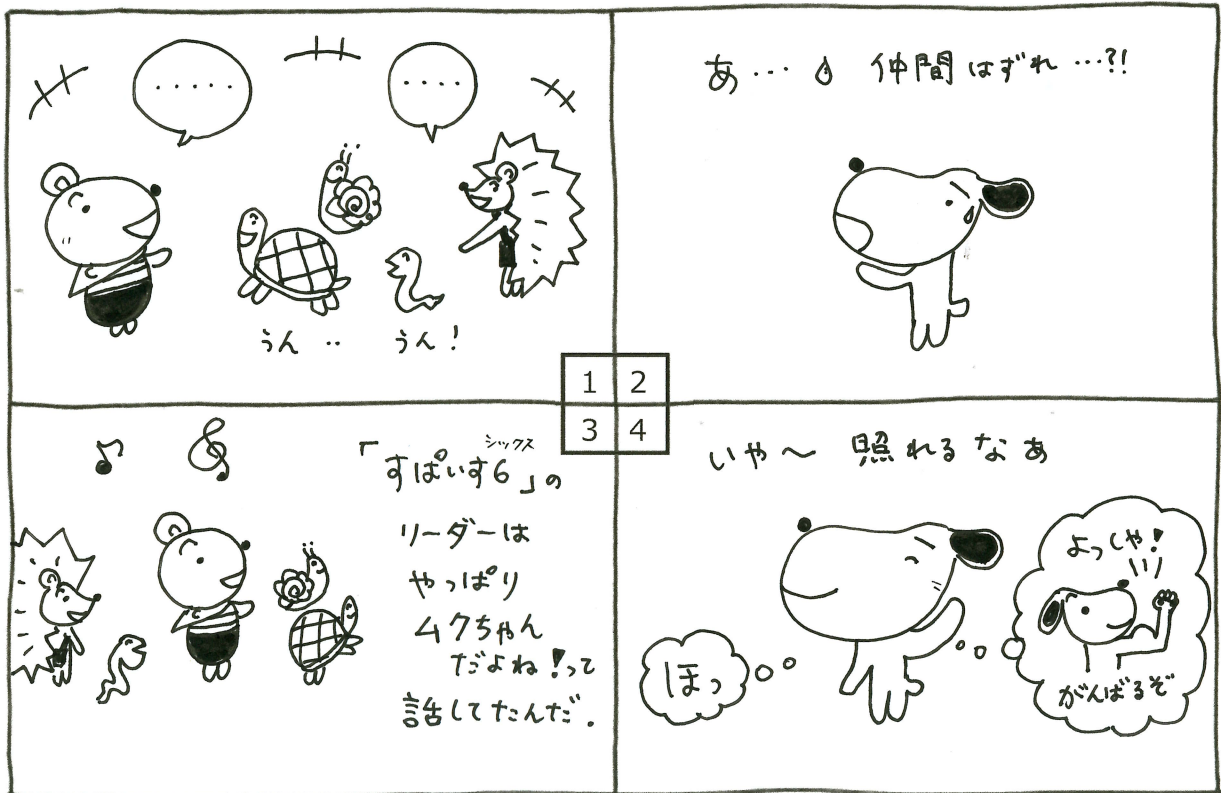
よるりん

全部合わせると「すぱいす ☺」おたよりのタイトルです



ようごきょうゆ まつだ ちさと  
養護教諭の 松田 千里 です

みなさんに読んでもらえる保健だより「すぱいす」を  
6人のキャラクターと一緒にお届けします。



\*ちよびり気が弱いけれど みんなをやさしく見守るリーダーの47ちゃんです。よろくね!

## 保健室の利用について



保健室での休養は、教室復帰の見込みがある場合に原則1時間までです。回復しない場合は早退となります。

★必ずどなたかに連絡がとれるようしてください。



内服薬は、副作用やアレルギーを考慮し出すことはできません。内服薬以外の応急処置を行います。

★薬が必要な場合は、保護者の方と確認して持参してください。



保健室はその日に学校で起こったけがや病気の応急処置を行います。

★継続的な処置や、学校外でのけがの処置はご家庭で行ってください。

