



# あ 含 つ て て い る の は ど れ ？

ほ けん じつ  
保健室のルール その1

ほ けん し ふ い  
保健室に行くときは

い  
に

い  
い  
言っそから行こう。

ひと

① おうちの人

せん せい

② 先生

う ちゅう じん

③ 宇宙人



ほけんしつ  
保健室のルール その2

ほ けん しつ はい

## 保健室に入るときは

をしよう。

- ① あいさつ
- ② 準備運動
- ③ お願い



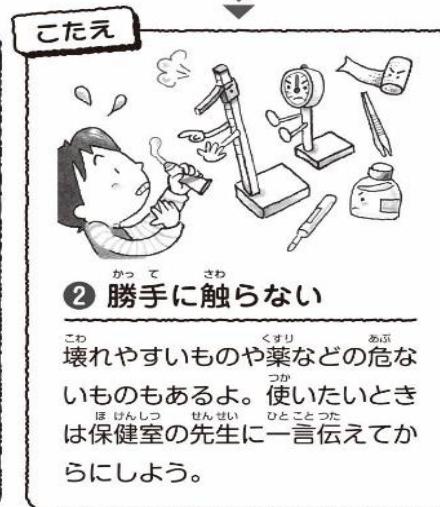
ほけんしつ  
保健室のルール その3

ほ けん しつ  
保健室にあるものは

よる  
① 夜になると  
うご だ  
動き出す

かつてさわ  
② 勝手に触らない

せんぶつかほうだい  
③ 全部使い放題



ほ けん じつ  
保健室のルール その4

ほ けん しょ か  
保健室で借りたものは

じ ぶん  
① 自分のものに  
していい

とも か  
② 友だちに貸してあげる

つか お かえ  
③ 使い終わったら返す



にゅうがく しんきゅう  
**入学・進級おめでとうございます。**

あたら とも せんせい で あ ひと  
新しい友だちや先生と出会い、ドキドキしている人もいるのではないでしょ

じぶん あたら がくねん  
うか？あせらず、自分のペースで新しい学年になれていきましょう。



# 健康診断って なにをするの？

みんなの体に  
病気や異常がないかを  
調べます  
詳しい検査や  
治療を受ける  
きっかけに



## 自分の体のことがわかります

成長のようすや  
どのくらい健康か  
知る手がかりに



## 自分の体のことを考える機会です

「もっと健康になるには？」  
「これからも健康でいるには？」  
いっしょに考えましょう



## 生活リズムを整えましょう

まいにち元気に過ごすためには、正しい生活リズムが大切です。

### 早起き

早起きして日中体を動かせば  
早く寝られます。また、朝日  
を浴びると体内時計が整い、  
夜自然と寝くなります。

### 朝ごはん

朝ごはんをよく噛んで食べる  
と、体を動かすエネルギーを  
補給できるだけでなく、脳が  
目覚め活発に動きます。

### うんち

朝ごはんを食べると腸が刺激  
され、うんちがしたくなりま  
す。出なくてもトイレに座る  
時間を持たせましょう。

## 【おうちの方へ】

毎朝、登校前にお子さまの健康観察をお願いします。  
体調がすぐれない場合は無理をせず、お家でゆっくり  
休ませてあげてください。お家で様子をみて回復しない  
場合や悪化する場合は、病院での受診をおすすめします。



熱はないですか？



体はだるくないですか？



食欲はありますか？



目は赤くないですか？

おせわになります！

## 学校医の先生方

### 内科



坂本 健一郎 先生  
坂本内科  
クリニック

### 眼科



高木 敬之 先生  
高木眼科  
クリニック

### 耳鼻科



雑賀 宏 先生  
さいか  
耳鼻咽喉科

### 歯科



森田 年也 先生  
森田歯科医院

### 薬剤師



植平 紗矢香 先生  
上新庄  
うえひら薬局

健康診断をはじめ、みなさん  
の学校での生活をさまざまな面  
から見まもり、サポートしてくだ  
さる先生方です。きちんとあい  
さつをしましょう！