

ほけんだより

4月

入学、進級おめでとうございます。新しい年度がはじまりました。学校ではさっそく健康診断がはじまります。1年間健康に過ごすために、大切な行事です。きっちりの健康診断を受けて、よいスタートをきりましょう。

お世話になる校医先生

内科 桂 勇人先生 耳鼻科 浅井 英世先生 眼科 田中 康夫先生
 歯科 長尾 優先生 薬剤師 杉本 友子先生



健康診断を受けるのは、なぜ？

自分の体を
知るため
 成長や健康の様子を知る手がかりになります。



自分の健康を
守るため
 くわしい検査や治療を受けるきっかけになります。



健康な体を
育てるため
 より健康に過ごせるよう考える機会になります。



毎日 つづけよう！ 朝の元気チェック

<input type="checkbox"/> 口のうの夜はよくねむれましたか？	<input type="checkbox"/> いたいところはありますか？ <small>(頭、おなかなど)</small>
<input type="checkbox"/> からだがだるい、重い感じはありますか？	<input type="checkbox"/> せき、のどのいたみはありますか？
<input type="checkbox"/> なやみや心配なことはないですか？	<input type="checkbox"/> 朝ごはんはしっかり食べられましたか？

元気な毎日のための 3つのポイント

- 1 朝ごはんを食べる**
 朝ごはんを食べると、脳にエネルギーが補給されて、1時間目から頭も体もしっかり働きます。
- 2 朝トイレにチャレンジ**
 朝ごはんを食べたら、トイレに行くくせをつけましょう。はじめは出なくても、だんだんリズムができてきます。
- 3 体をしっかり動かす**
 昼間、しっかり体を動かすと、ちょうどよく疲れて、夜ぐっすり眠れます。
 みなさんが、毎日、元気に楽しい学校生活ができるよう、応援しています!!

保健室には、ケガをしたときや体の具合が悪くなったときに来てください。先生に教えてほしいのは

ケガをしたとき

- いつ
- なにをされていて
- どうなったのかな？
- いまはどんなようすかな？

具合が悪いとき

- いつから
- どこが
- どんなふう具合がわるいのかな？

あわてなくていいから、ゆっくりお話してくださいね。

ケガや病気で保健室に来たら、おしえてね

クラスと名前

いつ

どこで

何をしていた

どんなようす

〇年〇組 □△〇〇です

◎ひとつでもチェックがつかなかったら、すぐおうちの人に伝えましょう。必要などときには無理をせず休み、元気をとりもどすことも大切です。

かせ予防や感染症の予防のため、手あらいうがいを実施しています。毎日、清潔なハンカチとティッシュを持たせるよう、出かける前にチェックをお願いします。

