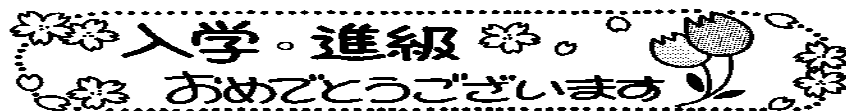


ほけんだより

大麻小学校

【NO. 1】2024. 4. 6



新しい学年やクラス、新しいともだちにわくわくしている人も多
いと思います。環境が変わるこの時期は、いろいろな変化やとまどいも
あるため自分でも気づかないうちにからだがかたまってしまふことも。
まずは、自分のペースを大切に、そして生活リズムをととのえて、
元気に学校生活をすごしましょう。

生活リズムを作る3つのポイント

新しい生活が始まる春は、生活リズムを作りやすい時期。お子さんと取り組んでみましょう。

1

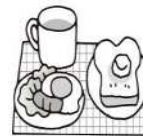
早寝・早起



成長ホルモンは睡眠中にた
くさん分泌されます。夜9時
には寝て、朝も決まった時間
に起きましょう。

2

朝ごはん



体を目覚めさせるスイッ
チで、1日のエネルギー源にも
なります。栄養のあるものを
食べましょう。

3

ウンチ



朝ごはんの後は、ゆっくり
トイレタイム。出なくても、
トイレで座る習慣をつけまし
ょう。

ほけんしつつって、どんなところ？

★こんなときは、ほけんしつへ！

ころびま
した！



けがをした

あたまが
いたいです



ぐあいが悪くなった



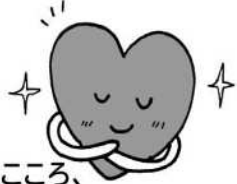
けがや病気で来るときは
なるべく担任の先生に言う



「どこが」「どうして」
「どんなようす」を伝える



相談したい、
話を聞いてほしい



からだやこころ、
健康について知りたい



ほけんしつの中で
さわがない、走らない



「けんこうしらべをとどけにきました。」
「トイレパ-パーをとりにきました。」
などようじをはっきりといいましょう。

★おぼえてね！ ほけんしつのやくそく



ほけんしつ
ようこそ保健室へ

こんにちは。養護教諭の

吉田 華子 です。

みなさんが心も体も健やか
に過ごせるよう、お手伝い
します。1年間、よろしく
お願いします！



4月のけんこうしんだん

	日にち	対象学年	れんらく
身体測定 視力検査	4月 9日(火)	3, 4年生	※めがねをかけ ているひとはわ ずれずにもって きてください。 
	10日(水)	1, 6年生	
	11日(木)	2, 5年生	
	12日(金)	よつば	
聴力検査	4月 12日(金) 16日(火) 17日(水)	よつば 1, 5年生 2, 3年生	※4, 6年生は おこないません。
歯科検診	4月 18日(木) 23日(火) 25日(木)	3, 4年生 1, 2年生 よつば 5, 6年生	※あさごはんの あとは、 はみがき をわすれずに！

<保護者の皆さまへ>

検査前の注意事項など、くわしいことにつきましては、検査日が近くなりましたら、そのつど「ほけんだより」でお知らせしていきますのでご確認ください。



今年度お世話になる学校医の方々

- 内科 鈴木 将史 医師 (おおあさ鈴木ファミリークリニック)
- 國本 尚彦 医師 (おおあさクリニック)
- 歯科 垣野 健 歯科医 (垣野歯科医院)
- 眼科 近藤 太郎 医師 (野幌眼科)
- 耳鼻科 黒田 努 医師 (くろだ耳鼻咽喉科クリニック)

身体測定 場所：保健室

【どんなことをするの?】

身長と体重をはかってからだがバランスよく成長しているかしらべます。



- ★すこしだけあごをひいて、かかと・せなか・おしりをつけてね。
- ★かみのけは上でむすばないでね。



視力検査 場所：保健室

【どんなことをするの?】

ものを見る力がどれくらいあるかをしらべます。



注意 ● かくしている目はあけておきましょう ● 目を細めて見ないようにしましょう