

ほけんだより 4月

泉南市立新家東小学校 ほけんしつ

1年生のみなさん、新家東小学校へようこそ！

みなさんに会えるのを、楽しみにしていました😊

ほけんだよりでは、みんなが元気にすごせるように

気をつけてほしいことや、お知らせなどをのせていきます。

おうちの人といっしょに よんでくださいね。

ほけんしつの先生のなまえは、
高下 祐希奈といます。
よろしくお願いします★



まずは早起き！ / いいリズムで毎日元気

早起きをして
朝日をあびる

朝ごはんを
ゆっくり食べる

ウンチが出て
スッキリ



早く眠くなって
朝までぐっすり

お腹がすいて
ごはんがおいしい！

元気に遊ぶ
運動する

春休みから学校モードに切り替えるには、まず“はやね・はやおき”をすること。

いいリズムが生まれ、元気に過ごすことができますよ！

こんなときは

保健室へ

ケガをしちゃった

先生に
話を聞いてほしい

体がしんどい

体のことを
知りたい

なんとなく教室にいたくない



保健室は「みんなのための場所」。
具合の悪い人が休んでいることもあるので、静かに過ごしてね。

保健室のルール

入る時、出る時にあいさつ

しずかに

借りたものは返す

来た理由を伝える

勝手に触らない

保健室を行ったときは、担任の先生や、おうちの人につたえましょう。

健康診断って？ なにをするの？

みなさんの体に
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



●保健関係連絡封筒について

プライバシー保護の観点より、個人情報記載されている保健関係書類を配布する際は、保健関係連絡封筒を使用します。ご家庭に届いた保健関係連絡封筒は、学校まで返却いただきますようお願いいたします。

* 入学式に配布した、提出書類は4月8日(火)までとなっています。

期間が短くて申し訳ありませんが、提出物のご確認をお願いします。

- 家庭から学校へ【全員】
- 保健調査票(オレンジカード)【全員】
- 心臓検診第一次検診票【1年生のみ】
- 耳鼻科保健調査票【1・5年生のみ】
- 結核健康診断問診票【全員】

健康診断4月の予定

日程	行事	対象	おねがい
9日(水) 11日(金)	2計測	全学年	髪の毛をポニーテールやお団子むすびにしていると身長が測りにくいので、横に結んでください。
15日(火) 16日(水)	尿検査1次	全学年	起きたら、朝一番のおしっこをとって、学校に持ってきてください。
17日(木)	心臓検診1次	1年生 対象者	この検査は、痛くありません。リラックスをして受けましょう。
21日(月) 22日(火)	聴力検査	1・2・ 3・5年生	検査をする前の日は、耳そうじをしておきましょう。



- 【内科医】 長束クリニック 長束先生 【眼科医】 まつだ眼科 忸田先生
- 大阪晴愛病院 中西先生 【耳鼻科医】 小上医院 小上先生
- 【歯科医】 たくま歯科 宅間先生 【薬剤師】 せんなん薬局 森田先生



