



ほけんだより 4月

泉南市立新家東小学校 ほけんしつ

新年度がスタートし、かわいい1年生も入学してきました。先ぱいになった2～6年生のみんなは、いいスタートを切れそうですか？1つ学年が上がった分、新たな気持ちで色々なことに挑戦してみてくださいね。

みんなが心もからだも健康で、安心した学校生活を送れるようにお手伝いします。よろしくお願いします😊



新年度が始まり、新しい環境、新しい先生、新しい勉強に、ドキドキ、ソワソワして、つい夜更かしをしていませんか？もしかしたら、春休みモードから抜け出せていない人もいるのでは…？！



- 身長が伸びにくくなったり、疲れがとれにくくなったりする
- 免疫が下がり、カゼなどがひきやすくなる
- 勉強やスポーツに集中しにくくなる
- イライラしたり、落ち込んだりしやすくなる

夜更かしをすると…



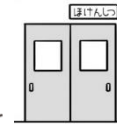
★元気に学校生活を送れるように、

まずは、はやね・はやおきで生活リズムを整えよう！

夜ふかししていませんか？



ほけんしつからの おねがい



保健室に入るとき、出るときは、あいさつを忘れずに！

保冷剤を借りた人は、必ず自分で返しにきてください。



保健室にあるものを使うときは必ず先生に伝えてください。



なるべく、担任の先生に理由を伝えてから、保健室に来てください。

保健室は遊ぶ場所ではありません。休んでいる人がいなくても、静かに入ってきてください。



今年から、新家東小学校の保健室の先生になります、高下 祐希奈です。

みなさんが安心して学校生活を送ることができるよう、心とからだのサポートをしていきたいと思っています。早くみなさんの顔と名前を覚えて、たくさんお話したいです★何か心配なことがあれば、相談してくださいね。

よろしくお願いします😊





はじまります

けんしん けんさ けっか ほけんかんけいれんらくぼうとう
 検診・検査の結果は、保健関係連絡封筒に
 入れてお渡します。けんこうカードは、サ
 インをして保健関係連絡封筒に入れて学校
 に持ってきてください。

健康診断は何のためにするの？

びょうき やいじょうがないかを
 「しらべる」



からだのせいちょうのようすを
 「しる」



からだやこころの健康について
 「まなぶ」



ほんじつはいふ しよるい なか けんしん けんさ ひつよう もんしんひょう かなら てい
 本日配布した書類の中には、検診・検査に必要な問診票もありますので、必ずご提
 出ください。め切は、4月12日(金)です。期間が短くて申し訳ありませんが、よろしく
 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(火)	にけいろく 二計測	ねんせい 3・4年生	かみ け 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、 横に結んできてください。
10日(水)		ねんせい 5・6年生	
11日(木)		ねんせい 1・2年生	
15日(月)	ちようりよくけんさ 聴力検査	ねんせい 3・5年生	ぜんじつ みみそうじ 前日は、耳掃除を しておいてください。
16日(火)		ねんせい 1・2年生	
17日(水)	しんぞうけんしん じ 心臓検診1次	ねんせい 1年生 たいしやうしゃ 対象者	こわいけんさ こわい検査ではありません。 リラックスして受けましょう。
23日(火)	にようけんさ じ 尿検査1次 1	ぜんがくねん 全学年	お 起きたら、朝一番の おしっこをとって も 持ってきてください。
24日(水)	にようけんさ じ 尿検査1次 2	ぜんがくねん 全学年	



- | | | | | | |
|-------|-------------------------|------------------|--------|----------------|-----------------|
| 【内科医】 | ながつか
長束クリニック | ながつかせんせい
長束先生 | 【眼科医】 | がんか
まつだ眼科 | まつだせんせい
栞田先生 |
| | おおさかせいあいびやういん
大阪晴愛病院 | なかにしせんせい
中西先生 | 【耳鼻科医】 | おがみいん
小上医院 | おがみせんせい
小上先生 |
| 【歯科医】 | たくましか
たくま歯科 | たくませんせい
宅間先生 | 【薬剤師】 | せんなん
せんなん薬局 | もりたせんせい
森田先生 |