



ほけんだより 4月

泉南市立新家東小学校 ほけんしつ

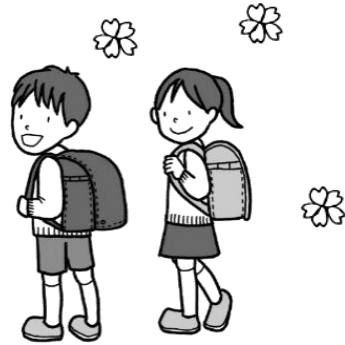
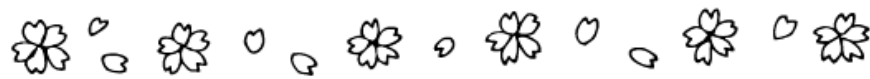
まちにまった、ぴかぴかの1ねんせい。からだも こころも げんきいっぱいですか？

きょうから みんなも しんげひがししょうがっこうの なかまいりです。

ほけんだよりでは、みんなが げんきに すごせるように、

きをつけてほしいこと、おしらせなどを のせていきます。

おうちのひとと いっしょに よんでくださいね。



こんなときは ほけんしつへ！



- ☆ どこか けがをしたとき
- ☆ からだの ぐあいが わるくなったとき
- ☆ しんぱいなことや そうだんしたいことがあるとき
- ☆ からだのことについて しりたいとき

生活リズムを作る 3つのポイント

あたらしい せいかつが はじまる はるは、せいかつリズムを みなおす チャンス。

がっこうでも げんきに すごせるように とりくんで みましょう。

1

はやね
はやおき



2

あさごはん



3

うんどう



すいみんは からだの つか
れをとってくれたり、せいちよ
うホルモンが できたりする だ
いじなじかん。よる9じにはね
て、あさも きまったじかんに
おきよう。

はやくおきたら、あさごはん
を しっかりたべよう。
あさごはんは、からだを め
ざめさせる スイッチで、1に
ちの エネルギーの みなも
ともなるよ。

あさごはんをたべたら、がっ
ごうにいて、たくさんからだ
を うごかそう。
たいりよくもつくし、よるは ぐ
っすりねむれるよ。

ほけんしつに くるまえは…

- ① たんにんの せんせいに つたえてからきてください。
- ② けがをしたときは、ほけんしつに くるまえに、すいどうで つち や よごれ、ちを
ながしてから きてください。
- ③ ほけんしつは、しずかに はいってきてください。あそぶばしょ ではありません。
- ④ ほけんしつに はいったら、くらす・なまえ ほけんしつにきた りゆうを
おしえてください。

しんげひがししょうがっこうの ほけんしつ の せんせいのなまえは、
高下 祐希奈 といいます。はやく みんなの なまえをおぼえて、たくさん
おはなしをしたいです。よろしく おねがいます😊





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どう
 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
 しゅつ しまきり がつ にち きん できん かん みじか もう わけ
 出ください。〆切は、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
 おねが
 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、 よこ 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】 まつだ 眼科 まつだせんせい 栗田先生

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 歯科 たくませんせい 宅間先生 【薬剤師】 せんなん 薬局 もりたせんせい 森田先生