



ほけんだより 4月

泉南市立新家東小学校 ほけんしつ

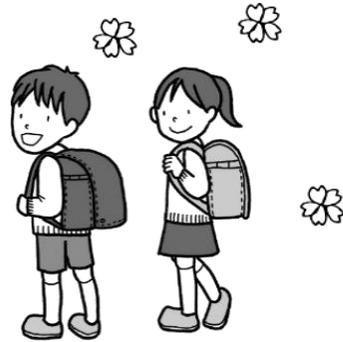
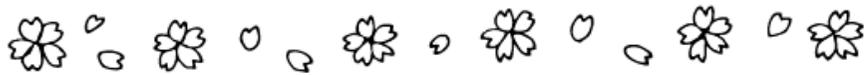
まちにまった、ぴかぴかの1ねんせい。からだも こころも げんきいっぱいですか？

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

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

2 あさごはん

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 みなもとにもなるよ。

3 うんどう

あさごはんをたべたら、がっこうにいて、たくさんからだを うごかさう。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 こうげ ゆきな 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 |