

ほけんだより



2019.4.15
森中央小学校
保健室より

入学・進級おめでとうございます！

新学期がスタートしました。新しい友達、新しい先生、新しい学年など、新しいことがいっぱい、ドキドキ・ワクワクしていることでしょう。新学期は緊張して、疲れもたまりやすい時期です。夜は早めに寝て、しっかりと体を休ませましょう。



保健室はどんなところ？

けがの手当てをします



保健室に来る前に、きず口を水道できれいに洗ってから来てください

体調が悪いときに、体温を測ったり、休んだりできます



困ったことや悩みがあるときに相談にのります



健康診断をして、体の成長や病気がないか調べます



保健室でのやくそく

保健室に来る時は、担任の先生に言いましょ

保健室やろう下では静かにしましょ

保健室にあるものを使うときは声をかけてください

入る時・出る時は、あいさつをしましょ



生活リズムはだいじょうぶ？

夜遅くまで起きていませんか？



睡眠には、心と体を休ませる役割があります。そのため、睡眠不足になると、疲れがとれず、体調をくずしやすくなります。早く寝ることを心がけましょう。

早起きはできていますか？



早起きをして朝の光を浴びると、体がすっきりと目覚めます。また、1日のリズムが整います。いつもより少し早めに起きることから始めてみましょう。

朝ごはんは毎日食べていますか？



朝ごはんには、脳にエネルギーを届けて集中力をアップさせたり、体を活動モードに切り替えたりする効果があります。しっかり食べて登校しましょう。

健康診断が始まります

- 内科検診 1～3年生・・・5月28日 13:00～
4～6年生・・・5月16日 13:00～
- 歯科検診 1～3年生・・・6月14日 9:00～
4～6年生・・・6月17日 9:00～
- 耳鼻科検診(希望者)・・・6月4日 13:20～
- 腎臓検診(全員)・・・5月9日
- 心臓検診(1年生のみ)・・・5月8日 9:50～



おうちの方へ

先日、保健調査票や各種健康診断の問診票を配布しました。お子さんの様子を確認しながらご記入いただき、**4月18日(木)まで**に担任の方へ提出してください。お忙しい中申し訳ありませんが、よろしくお願いいたします。



はじめまして、保健室の河野安希です。大分市立坂の市小学校から来ました。みなさんが毎日元気に楽しく過ごせるようお手伝いします。よろしくお願いいたします。