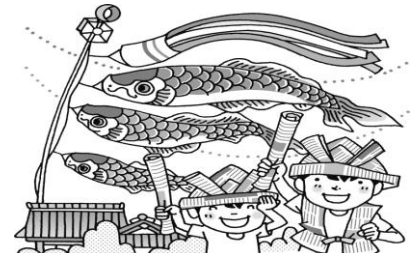


ほけんがよりの空

貝塚市立中央小学校
保健室

吹く風がさわやかになってきました。外に出かけるのも気持ちいい季節ですね。
 新年度のスタートから1カ月がたちました。新しい生活によりよくなれてきたころではないでしょうか？ワクワク・ドキドキから、ホッ…に変わるこの時期は、疲れが出やすいです。がんばるだけでなく、のんびりする時間も大切に、生活のペースをつくっていきましょう。



①早寝・早起きをしよう

②しっかりご飯を食べよう

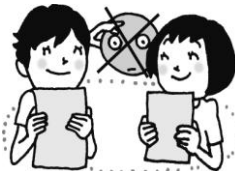
③元気に運動しよう

健康診断がはじまっています！

健康診断では、みなさんの体の成長の様子や、どこか具合のよくないところはないかを調べていきます。自分の体についてよく知り、気になるところがみつかったら、おうちの人にお知らせの手紙を見せて、お医者さんにみてもらいましょう。

健康診断のルールを守ろう

みない



あなた自身はそうなくても、見られるのが嫌な人もいます。ほかの人の検診の様子や結果をのぞかないようにしましょう。

いわない



友だちの体格や健康状態について、からかったりしないようにしましょう。言われた人は、とても傷つくかもしれません。

きにしない



ほかの人の結果や平均と不必要に比較して、悩まないようにしましょう。体や健康の状態は、一人ひとりちがっていて当たり前なのです。

～ おうちの方へ ～

暖かくなり、子どもたちの外で遊ぶ機会が増えています。また、6月の運動会に向けての練習もはじまるようとしています。外で活動する機会が増えると、汗をたくさんかき、日差しにさらされることが多くなってきます。子どもたちへ「水筒と帽子」をもたせてください。



健康診断で
3つほど
わかりました



健康診断の結果、異常の疑いがあるときに、お知らせの手紙をお渡ししています。お知らせをもらったなら、なるべく早めに専門医への相談・診察をしていただき、その結果をお知らせください。なお、学校での健康診断はあくまでスクリーニングであり、「異常の疑い＝病気」ではありません。