

ほけんだより 4月

かいづかしりつちゅうおうしょうがっこう 負塚市立中央小学校 保健室 2017年4月

1年生のみなさん、入学おめでとうございます。中央小学校へようこそ!!

2年生以上のみさなん進級おめでとうございます。

新しいクラス、新しい友達、新しい担任の先生、新しいことだらけで緊張している人もいるかもしれませんが、緊張して頑張っている体はとも疲れやすいです。早寝早起きを心がけてしっかり疲れをとって毎日元気に登校してくださいね。



養護教諭の

くまどり かなこ 熊取 加奈子 です

よろしく お願いします

ほけんだより+ほけんの先生+ほけん室 どうぞよろしく!!

いま、あなたが読んでいる「ほけんだより」は、学校からのお願いや体・心の健康についてなど、「ほけんの先生（養護教諭といひます）」からあなたとおうちの方へ知らせるおたよりです。



おうちの人と一緒にしっかり読んでくださいね。ほけんの先生はほかに、学校でもっと元気に勉強や運動ができるようにするにはどうしたらいいか...それを考えたり、いろいろなことをみなさんといっしょにやってみたり、頑張っていきます!!

今年からほけんの先生は一人だけです。ほけんの先生はふだん「ほけん室」にいます。けがの手当てをしてほしい時、ぐあいが悪くて休みたい時、なやみごとを話したい時などにきてください。

『ほけんだより+ほけんの先生+ほけん室』で、みなさんの体と心の健康をサポートしていきます。どうぞよろしくお願ひします。



★ 健康診断がはじまひます ★

12日から健康診断がはじまひます。みなさんが1年間、学校で健康にす過ごせるように、いろいろな測定や検診をします。

健康診断を受けるときの注意

- たいそうふく ようい 体操服を用意する
- こうい せんせい 校医の先生に しっかりあいさつをする
- メガネを使っている人は わす 忘れずにもってくる
- かみがた じゃまにならない髪型にする
- からだをせいけつにしておく
- まえ ひ はや ね 前の日は早く寝て たいちよう 体調をととのえる
- きりか 切るかピンでとめる
- ひくい位置でむすぶ
- はなみがき お風呂
- みみ 耳そうじ

おうちでチェック!

まいあさの健康かんさつ

【チェック①】 前の日はよくねむれましたか?	【チェック②】 朝ごはんをしっかり食べましたか?	【チェック③】 体のだるさはありますか?
【チェック④】 頭のいたみはありますか?	【チェック⑤】 熱っぽいかんじはありますか?	【チェック⑥】 おなかのいたみはありますか?
【チェック⑦】 「げり」や「べんぴ」になっていませんか?	【チェック⑧】 そのほか、ぐあいがわるいところはないですか?	

お世話になる、

内科の先生：磯部 賢士 先生	久保 和毅 先生
歯科の先生：中野 勝之 先生	向井 公宏 先生
耳鼻科の先生：小池 薫 先生	小池 仁 先生
薬剤師の先生：根来 隆弘 先生	

がっこうい せんせい 学校医の先生です