



ほけんだより 4月

身に付けよう



良い生活リズムも

あた ใหม 学年になっ 1週 間が過ぎました。学校での生活に
は、もうなれましたか？遊びに勉強に…楽しく元気いっぱいの
1年 にしましよ。う。
げんき 元気に過ごすためには、早寝・早起き・朝ごはんが大事。自分
の生活を振り返ってみましよう！



ようごきょうゆ ほけんしつ せんせい おにたゆうみ
養護教諭（保健室の先生）の鬼下優美です。
ふ と のしょうがっこう のみんなが元気に過ごすことができるようにサポ
ートしていきます。これから、よろしくお願ひします！

健康診断が始まります

ひつげ 日付	けんしん ないよう 健診の内容	じっしがくねん 実施学年
4/16 (火)	しりょくけんさ うんどうきけんしん 視力検査・運動器検診	ぜんがくねん 全学年
☆4/17 (水)	しんたいけいそく ちやうりょくけんさ 身体計測・聴力検査	
4/24 (水)	にょうけんさ いちじ 尿検査 (一次)	たいしょうしゃ 対象者
5/8 (水)	にょうけんさ にじ 尿検査 (二次)	
☆5/12 (日)	ごうどうけんしん 合同検診 (がんか しんでんず 眼科・心電図・ しょうにせいかつしゅうかんびょうよほうけんしん ひんけつけんさ 小児生活習慣病予防検診・貧血検査)	がんか ぜんがくねん 眼科…全学年 しんでんず ねんせい 心電図…1年生 しょうにせいかつしゅうかんびょうよほうけんしん ひんけつけんさ 小児生活習慣病予防検診・貧血検査 …6年生の希望者
5/21 (火)	しかけんしん 歯科検診	ぜんがくねん 全学年
☆5/30 (木)	ないかけんしん 内科検診	

☆マークがついている日は、体育着を忘れないようにしましょう！
(※5/12は1年生のみ体育着が必要です。6年生は袖をめくることができる服装で来てく
ださい)



けんしん
健診のときは、元気なあいさつを！



ひと けつか
人の結果はのそかないように



けんしん まえ しずか ま
健診の前は、静かに待とう

生活リズムを整えましょう



まいにちげんきす 毎日元気に過ごすためには、正しい生活リズムが大切です。

しんせいかつ はじ いま せいかつ ととの みつ 新生活が始まった今が生活リズムを整え、身に付けるチャンスです。



早起き

はや お につちゅうからだ うご 早起きして日中体を動かせば
はや ね 早く寝られます。また、朝日
あ たいない どけい ととの を浴びると体内時計が整い、
よる しぜん ねむ 夜自然と眠くなります。

朝ごはん

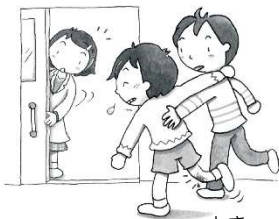
あさ か た 朝ごはんをよく噛んで食べる
からだ うご と、体を動かすエネルギーを
ほぎゅう 補給できるだけでなく、脳の
めざ かつぱつ うご 目覚め活発に動きます。

うんち

あさ た ちょう しげき 朝ごはんを食べると腸が刺激
され、うんちがしたくなりま
す。出なくてもトイレに座る
じかん も 時間を持たせましょう。



こんなときには、
りよう 利用してね!



けがをした時



体調が悪い時



悩みや話がある時



からだ ころろ 体や心について知りたい時

朝ごはんの秘密

「時間がない」「食欲がない」と
朝ごはんを食べていない人はいませんか。



でも朝ごはんには、

**すごい
パワー** があります。

食べると
びんき
元気
いっぱい

寝ている間も脳と体は動
いているので、朝にはエ
ネルギーがほとんど残っ
ていません。朝ごはんを
食べれば、エネルギーが満たされます。

頭が
よく働く

朝ごはんを食べる時、よ
く噛むことで脳が活発に
なり、やる気や集中力が
高まり学習効果がアップ
します。

「毎日朝ごはん」
を習慣にしましょう

