

# ほけんだより 4月



上組小学校 ほけんしつ

はじめまして！

どうぞよろしくおねがいます。

新年度スタート

健康的な生活 心がけようね



1年生はご入学おめでとうございます。2年生以上のみなさん、進級おめでとうございます。

ほけんだよりでは、まもなく始まる「けんこうしんだん」など、みなさんの成長にかんすることをや元気に過ごすための大切な情報をお伝えしていきます。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よいか考え、生活の中でみなさんをいっしょうけんめいサポートしていきたいと思ひます。

## 保健室は、どんなところ？

◆ けがをした

◆ ぐあいが悪くなった

◆ 相談したい、話を聞いてほしい

◆ からだやこころ、健康について知りたい

◆ けがや病気で来たときはなるべく担任の先生に言う

◆ 「どこが」「どうして」「どんなようすか」を伝える

◆ おぼえてね！保健室のやくそく

◆ 保健室の中ではさわがない・走らない

## 「実り」きえるために

「春植えざれば秋実らず」ということわざがあります。春に種をまいたり苗を植えたりしないと、実ができるはずの秋に収穫することができないという意味から、準備をしないとよい結果がえられないということをとえたものです。みなさんは元気に過ごすための準備をふだんからしていますか？ 早く寝て早く起きる、朝ごはんを食べる、排便する、運動する…。毎日の生活リズムは、みなさんの「実り=健康」のために欠かせないものです。



	ないよう内容	もってくるものや事前になにすること
4月24日(水)	ないかけんしん 内科検診	ぜんじつ よる 前日の夜はからだをきれいにあらいましょう。
5月 7日(火)	じび かけんしん 耳鼻科検診	ぜんじつ よる みみ 前日の夜に耳そうじをしましょう。
5月29日(水)	がん かけんしん 眼科検診	
6月 3日(月)	し かけんしん 歯科検診	はぶらし・コップを忘れずに持ってきましょう。



<洋服や下着を汚してしまったとき>

- 洋服を借りた場合は、洗濯後学校に返却をお願いいたします。
- パンツを使用した場合は、新品のパンツを返却いただくこととなります。1・2年生は、ランドセルにパンツと靴下の替えを入れておいてもらえると助かります。

<ほけんしつの先生からのじこしょうかい>

なまえ りょうけ かおり

すきなことば 笑う門には福来る

みやざきし しょうがっこう から来ました。

みなさんとこれからいっしょにたくさん活動できるのを楽しみにしています。

五ヶ瀬のことをたくさん教えて下さいね。

