

ほけんだより 4月

2019. 4. 16



もうすぐ新しい年号「令和」に切りかわります。自分たちが生まれた「平成」ではなくなってしまうので、急におとなになったように感じる人もいられるかもしれません。

このような節目の年は大きくなっても思い出に残ります。そんな1年を元気に過ごすためには、いつでも元気パワーを満タン

にしておくことが大切です。そのパワーをためておくために、まず「**早ね・早あき・朝ごはん**」の**生活リズム**をしっかりとつくってみてください！

つくってみよう！ あなたの今年の生活リズム

* いつもの自分の時間を思い出して、書いてみよう！



ねる時刻は？

 時ごろ
 ぐっすりねむれている
 (はい・いいえ)



おきる時刻は？

 時ごろ
 自分でおきられる
 (はい・いいえ)



朝ごはんは？

 時ごろ
 毎朝、食べている
 (はい・いいえ)



生活リズムができると元気な1日がすごせます。このほかのポイントは…

 外で、体をうごかして
 あそんでいる？
 (はい・いいえ)





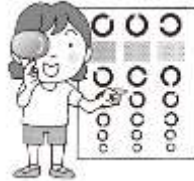
健康診断で自分の体を知ろう!

この1年を元気にすごせるかどうか、たしかめるために、いろいろな検査や健診がはじまりました。その結果から…



- ② 自分の体のことがわかります。
- ③ 自分が成長していることがわかります。
- ④ 自分の健康について考えることができます。

たとえば…これからある検査は、どんな検査で、どこをしらべているのかな？ たしかめながら受けてみてね!



1 保健室の先生って何をするの?

みなさんが健康にすごせるよう、サポートします。



保健の

7つのナツ?

保健にまつわる7つのナツを集めました。どんな不思議があるかな?

5 保健室にはルールがある?

休んでいる人がいる時があります。しずかにしましょう。また、ものを勝手にさわったりしません。



2 ほけんだよりには何が書いてある?

健康でいるためのヒントや情報があります。



6 健康診断って何をするの…?

体のことをいろいろと調べます。自分の体のことを知ることができます。



3 保健室は、ケガや病気を治すところ?

治すのではなく、一時的に休んだり応急手当をするところです。



4 保健室へはどうやって行くの?

ひとりで勝手に来ずに、先生に伝えてから来てください。



7 健康診断のルールって?

しずかに順番を待ちましょう。友だちの結果は見ない、聞かない。



ほけんしつせんせいの先生は「早坂はやさか曜子」といいます。1年間よろしくおねがいします!