

ほけんだより 4月

2013. 4. 8



あたら しい 学 年 が は じ ま り ま し た 。
 毎 日 を 元 気 に す ご す た め に、「早 ね ・ 早
 お き ・ 朝 ご は ん」の 生 活 の リ ス ム を し っ か
 り つ く っ て、心 も 体 も「エ ネ ル ギ ー」を 満
 タ ン に し て お き ま し ょ う。
 そ し て、そ の エ ネ ル ギ ー で あ た ら し い こ と
 に ど ん ど ん チ ャ レ ン ジ し て い っ て く だ さ い !

「ほけんしつ」は、こんなふうにつかいます！

① くるときはせんせいにことわってから。



② ひとりでくるのがしんばいなときは、かかりの人といっしょにくることができます。



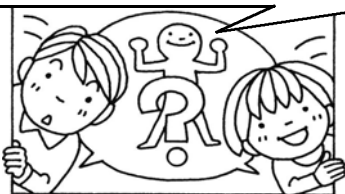
③ ぐあいのわるいとき、やすむことができます。



④ けがをしたとき、てあてをうけられます。



⑤ からだやけんこうのことで、しりたいことをきくことができます。



⑥ しんばいなことをはなすことができます。



ほけんしつのせんせいは「はやさかようこ」といいます。
 つかいかたのルールをしっかりと、みんながきもちよくつかえる
 ほけんしつにしたいです。1年間、よろしくおねがいします！

「健康診断って、どんなものがあるのかな?！」

健康診断 前

準備はOK?



健康診断
スケジュール

日程と、受ける前の注意点をチェックしましょう!

身体測定

月 日 ()
年 生



体操服を用意しましょう。
 髪の毛の長い人は、横で2つにまとめておきましょう。

内科検診

月 日 ()
年 生



お風呂に入って体を清潔にしましょう。
 朝ごはんを食べましょう。

歯科検診


月 日 ()
年 生



朝、歯をみがきましょう。よる、ねる前にもしっかり歯をみがいておくといいですよ!

眼科検診

5月23日(木)
1~6年生



目を休めましょう (テレビやゲームを長時間しない) メガネを使っている人は、いつものメガネを忘れずに!

耳鼻科検診

4月11日(木)
2, 5年生



耳そじをしておきましょう。
 鼻をかんでおきましょう。

心電図検査

月 日 ()
年 生




脱ぎ着のしやすい服を着ましょう。リラックスして受けましょう!

尿検査

提出日

4月11日(木)
1~6年生



忘れないように、前の日にトイレにコップを置いておきましょう!

ぎょう虫卵検査

提出日

5月10日(金)
1~3年生



ひとりでむずかしいときは、お家の人に手伝ってもらいましょう!

* 日にちが入っていないところは、じぶんで入れてみよう!

今月のコミュニケーションカアツのポイント



じぶんから「あいさつ」をしてみよう!

あたらしいクラスや先生に、じぶんをしってもらうためには「はなす」ことが大切。でも、いきなりはむずかしいですよ。そこでもっともかんたんなのが、「あいさつ」です。ぜひやってみてね。