



ほけんだより 4月

泉南市立新家小学校 ほけんしつ

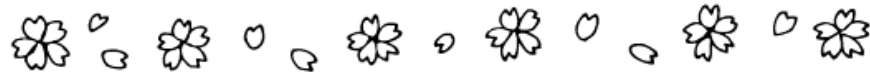
まちにまった、ぴかぴかの1ねんせい。からだも ころも げんきいっぱいですか？

きょうから みんなも しんげしょうがっこうの なかまいりです。

ほけんだよりでは、みんなが げんきに すごせるように、

きをつけてほしいこと、おしらせなどを のせていきます。

おうちのひとと いっしょに よんでくださいね。



生活リズムを作る3つのポイント

あたらしい せいかつが はじまる はるは、せいかつリズムを みなおす チャンス。

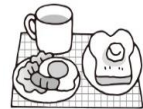
がっこうでも げんきに すごせるように とりくんで みましょう。

1 はやね



すいみんは からだの つかれ を とってくれたり、せいちょうホルモンが できたりする だいじな じかん。よる9じにはねて、あさも きまったじかんに おきよう。

2 あさごはん



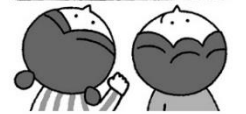
はやくおきたら、あさごはんを しっかりたべよう。あさごはんは、からだを めざまさせる スイッチで、1にちの エネルギーの みなもとにもなるよ。

3 うんどう



あさごはんをたべたら、がっこうにいて、たくさんからだを うごかそう。たいりよくもつくし、よるは ぐっすりねおれるよ。

こんなときは ほけんしつへ！



☆ どこか けがをしたとき

☆ からだの ぐあいが わるくなったとき

☆ しんぱいなことや そうだんしたいことがあるとき

☆ からだのことについて しりたいとき

ほけんしつに くるまえは…

- ① たんにんの せんせいに つたえてからきてください。
- ② けがをしたときは、ほけんしつに くるまえに、すいどうで つち や よごれ、ち をながしてから きてください。
- ③ ほけんしつは、しずかに はいってきてください。あそぶばしょ ではありません。
- ④ ほけんしつに はいったら、くらす・なまえ ほけんしつにきた りゆうをおしえてください。

しんげしょうがっこうの ほけんしつの せんせいのなまえは、やまだちさと といいます。はやく みんなの なまえをおぼえて、たくさんおはなしを したいです。よろしく おねがいます☺



けんこうしんだん
がつとおか
がつなのか
よてい

健康診断 4月10日～5月7日まで予定



【内科医】

まつもと けいじ せんせい
松本 圭二 先生

【眼科医】

まつだ りょうじ せんせい
柰田 亨二 先生

【歯科医】

ほりぐち ふみつぐ せんせい
堀口 文嗣 先生

【耳鼻科医】

おがみ まさし せんせい
小上 真史 先生

【薬剤師】

うめだ たくや せんせい
梅田 卓也 先生

日程	行事	対象	おねがい
4/10(水)	にけいそく 二計測	ぜんがくねん 全学年	かみ け 髪の毛をくくっている人は、 よこ むす 横に結んでください
	しし けんさ 四肢の検査		
4/11(木)	しりよくけんさ 視力検査	ねんせい 1・2年生	メガネを持っている人は、 わす 忘れずに持ってきてください。
4/12(金)		ねんせい 4年生	
4/15(月)		ねんせい 3・5年生	
4/16(火)		ねんせい 6年生	
4/17(水)	にようけんさ じ 尿検査1次 1	ぜんがくねん 全学年	おきたら、あさいちばん 起きたら、朝一番のおしっこを とって持ってきてください。
4/18(木)	にようけんさ じ 尿検査1次 2	ぜんがくねん 全学年	
4/19(金)	しんぞうけんしん 心臓健診	ねんせい 1年生	リラックスして受けましょう。
4/30(火)	ちようりよくけんさ 聴力検査	1年生	ぜんじつ みみそうじ 前日は、耳掃除をしましょう。
5/1(水)	ちようりよくけんさ 聴力検査	5年生	
5/2(木)	ちようりよくけんさ 聴力検査	2年生	
5/7(火)	ちようりよくけんさ 聴力検査	3年生	

きが かしだ かん へんこうてん 着替えの貸出しに関する変更点について

ほんこう かつどうちゆう いふく よご じどう ほけんしつ きが かしだ たいおう
本校では、活動中に衣服を汚してしまった児童に対して、保健室から着替えを貸出す対応
を行っていますが、この度、衛生面を考慮した結果、下着の貸出しについて変更することとし
ました。

したぎ かしだ ほうほう ○下着(パンツ)の貸出し方法

- ・新品のパンツを使用してもらいますので、返却時も、新品のものをよういください。
- ・購入時は、貸出したパンツと同サイズのものであれば、色の指定はありません。

た きが かしだ ほうほう ○その他の着替えの貸出し方法

- ・制服や体操服、くつ下などの着替えの貸出しは、引き続き行います。
- ご家庭で洗濯して、保健室までご返却ください。



※ 念のために、予備のパンツとくつ下を1セットずつ、
ランドセルに常備しておくことをおすすめします。

