

# ほけんだより4月

泉南市立新家小学校 ほけんしつ

さあ、新年度の始まりです。

1つ学年が上がった分、新たな気持ちで元気にスタートを切っていきましょう！

保健室では、みなさんが心もからだも健康で、安心した学校生活を送れる

ようにお手伝いします。今年もよろしくね☺



## …… はやね・はやあき・あさごはん！ ……

毎日を元気に過ごすために、大切なもの。環境が変わった4月は、生活リズムを見直

すいいタイミングです。正しい生活リズムを身につけ、健康なからだをつくりましょう。

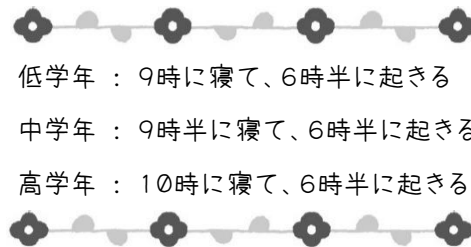
### 早寝のひけつは早起きにあります！

睡眠は、脳やからだの成長のために大切な時間です。まずは、早起きをすることで夜

は自然と眠くなり、早寝をすることができます。

学年に応じて、しっかりと睡眠をとれるように

時間を意識してみましょう。



### 朝ごはんをしっかりと食べる！

朝ごはんは、からだを目覚めさせ、その日一日のエネルギーにもなります。

学校で元気に過ごすためにも、朝ごはんは、必ず食べてくるようにしましょう。



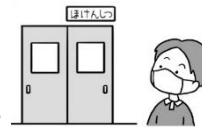
### うんちは出ましたか？

朝ごはんを食べると、腸の動きが活発になり、うんちが出やすくなります。

朝ごはんの後は、トイレに座る時間をつくりましょう。



# ほけんしつからのおねがい



ありがとうございます！  
ありがとうございました！

保健室に入るとき、出るときは、  
あいさつを忘れずに！

保冷剤を借りた人は、  
必ず自分で返しに  
来てください。



保健室にあるものを  
使うときは必ず先生  
に伝えてください。



なるべく、担任の先生に理由  
を伝えてから、保健室に来て  
ください。

保健室は遊ぶ場所ではありません。  
休んでいる人がいなくても、静かに  
入ってきてください。



休んでいる人がいるときは、  
感染予防のため、保健室の中  
でケガの手当てができません。  
先生に声をかけてください。



「頭が痛いので、薬をください。」「昨日のばんそうこうをはりかえてください。」  
保健室にこのようなお願いで来る人がときどきいます。でも、保健室では飲み薬を  
あげることはできません。また、保健室ではけがの応急処置をしますが、2日続けて  
の処置はできません。シップやばんそうこう、ガーゼの  
はりかえなどは、おうちでもらうようにしてください。



けんこうしんだん  
健康診断 4月の予定



【内科医】 まつもと けいじ せんせい 松本 圭二 先生  
 【眼科医】 がんかい まつだ りょうじ せんせい 杏田 亨二 先生  
 【歯科医】 しかい ほりぐち ふみつぐ せんせい 堀口 文嗣 先生  
 【耳鼻科医】 じびかい おがみ まさし せんせい 小上 真史 先生  
 【薬剤師】 やくざいし うめだ たくや せんせい 梅田 卓也 先生

にってい 日程	ぎょうじ 行事	たいしやう 対象	おねがい
12日(水)	にけいそく 二計測 ししけんさ 四肢の検査	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。
13日(木)	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。
14日(金)	しりよくけんさ 視力検査	ねんせい 1年生	メガネを持っている人は、 わすれ 忘れずに持ってきてください。
17日(月)		ねんせい 2・4年生	
18日(火)		ねんせい 5年生	
19日(水)		ねんせい 6年生	
20日(木)		ねんせい 3年生	
24日(月)	ちやうりよくけんさ 聴力検査	ねんせい 1年生	メガネを持っている人は、 わすれ 忘れずに持ってきてください。
25日(火)	にやうけんさ 1 尿検査1次	ぜんがくねん 全学年	おきたら、あさいちばん 朝一番のおしっこを とって持ってきてください。
26日(水)	にやうけんさ 2 尿検査1次		
28日(金)	ちやうりよくけんさ 聴力検査	ねんせい 5年生	メガネを持っている人は、 わすれ 忘れずに持ってきてください。



とうこう とき き 登校する時に気をつけてほしいこと



きやう あたら ねん 从今天から新しい1年がスタートします。

しんがた かんせんしやう たいあう すこ か 新型コロナウイルス感染症への対応も少しずつ変わるかもしれませんが、現時点で  
 がっこう とうこう つぎ やくそく まも 学校へ登校するときには、次の約束を守って、みんなが元気に過ごせるよう協力して  
 くださいね。(おうちの方もよろしく願います。)

- ① 朝、起きたら家で必ず体温をはかり、登校するまでにけんこうチェックの入力を  
 願います。37℃以上の場合や、熱がなくても風邪のような症状がある場合は、  
 無理をせずおうちでゆっくり過ごしましょう。
- ② マスクはしなくてもいいですが、くしゃみや咳が出るときは、咳エチケットを心がけ  
 ましょう。
- ③ 登校後、教室に入るまでに石けんで手を洗いましょう。教室前に、アルコール消毒  
 液も用意しているので、消毒してから教室に入りましょう。
- ④ ふだんからはやね・はやおきをして、好き嫌いなくごはんをしっかりと食べ、  
 ウイルスに負けないからだ作りをこころがけましょう。

けんしん けんさ なか けんしんひやう ひつやう 検診・検査の中には、問診票が必要なものもあります。

がつ か きん かなら ていしゆつ ねが 4月14日(金)までに必ずご提出くださいますようお願いいたします。

けんしん けんさ けっか けんこうのきろくまたは、プリントを通じてお知らせします。

