



# げんきな子

H.28 5月  
浜岡東小学校 保健室



にゅうがく しんきゅう  
入学・進級して1か月がたちました。1年生は小学校に慣れましたか。2～6年生も、あたらしいクラスに慣れてきましたか。きんちよう  
緊張した1か月をすごした人もいたかもしれません。そろそろつかれ  
がでてくる頃ではないでしょうか。お休みを利用して、疲れをとり、運動会に向けて元気に取り組めるといいですね。このほけんだよりでは、げんき  
げんきに生活するために大切なことを紹介しています。

だいじょうぶ  
大丈夫かな??チェックしてみよう!

## 朝のトイレタイム のススメ



あさ  
朝ごはんの後は  
出やすいので  
べんい  
便意がなくても  
トイレに行く  
しゅうかん  
習慣をつけよう!

せいけつ せいかつ  
清潔な生活が  
できているか



ツメ 	はみがき 
お風呂 	したぎ 
ハンカチ・ ティッシュ 	てあらい・うがい 

## 朝、すっきり自覚める4箇条

- よる ふる  
夜お風呂につかる  
からだ あたたか  
体が温まって、冷めてくる頃に眠りやすいよ
- はや ね  
早く寝る  
すいみんじかん た  
睡眠時間が足りていないとすっきり起きられないよ
- ねむ  
眠たくてもカーテンを開ける  
あ  
太陽の光を浴びることで体内時計がしっかり働くよ
- あさ  
朝ごはんをしっかり食べる  
のう  
脳にエネルギーが送られて、あたま かっぱつ はたら  
頭が活発に働くようになつたり、体温も上がるので、体が活動しやすくなつたりするよ  
とく たんすいかぶつ  
特に、炭水化物をしっかりとりよう!

## 今日の自分は元気かな? 自分で自分の健康観察をしてみよう

元気はある  よく眠れた  熱はない

朝食がおいしく食べられた  体の調子の悪いところはない  悩みごとはない

しんぱい  
心配なことがあるときは、  
かぞく ほけんしつ  
家族や保健室に相談してね



## 保護者の方へ

4月当初には、たくさんの保健関係の提出物に御協力いただきありがとうございました。4月には、身体測定・視力検査・聴力検査（1・2・3・5年生）が行われました。子どもたちは、しっかりとあいさつや自分の名前を言うことができ、聴力検査では特に、しっかり静かに待つことができました。今後も、尿検査・歯科検診・内科検診・耳鼻科検診・心音心電図検査（1・4年生）・生活習慣病検診（4年生）が行われますので、提出や服装等よろしくお願ひします。

お医者さんへ



お知らせをもらったら

### ◆健康診断の結果について◆

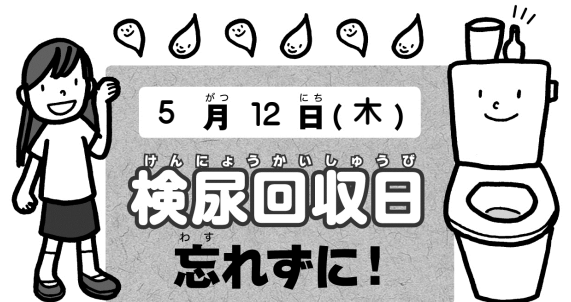
健康診断のあと、再検査や治療などが必要な結果が出た場合は、健康診断結果のお知らせをお渡ししています（歯科検診結果のみ全員に結果を通知しています）。疾患によっては、時間がたつとともに、より重い症状へと悪化するものもあります。なるべく早めに、専門医へ受診することをおすすめします。また、受診した際は、医師に診断結果を書いていただき、担任に提出してください。よろしくお願ひします。



### 健康診断今後の日程



- 5月 6日（金）：歯科検診（たんぽぽ・4・5・6年）
- 5月10日（火）：内科検診（たんぽぽ・5・6年）
- 5月12日（木）：尿検査（全員）  
内科検診（3・4年）
- 5月16日（月）：心音心電図検査（1・4年）  
生活習慣病検診（4年）
- 5月17日（火）：内科検診（1・2年）
- 5月18日（水）：耳鼻科検診（5年）
- 5月23日（月）：歯科検診（1・2・3年）
- 5月25日（水）：耳鼻科検診（2年）



これから暑くなったり、運動会の練習で外に出ることが多くなったりします。そこで、保護者の方にお願ひがあります。

- 水分を多めに持たせてください。
- 調節しやすい服装にしてください。
- ぼうしを忘れていないか確認をお願いします。（月曜日）

よろしくおねがいします。

