

4月のほけんだより

神宅小学校

'22.4.8

進級、入学おめでとうございます！
今年も毎朝の検温や、マスクをきちんとつけるなど、健康管理に気を付けて元気なスタートをきりましょう。



今月の保健目標
健康診断を正しく受け、自分の体を知ろう



保健調査票は、おうちのひとと相談しながら書いてもらいましょう。

朝にチェック!
元気のあいうえお

あ さ、スッキリ起きられた？

い たいところはないかな？

う んちは出た？

え がおバッチリ？

お いしくごはんを食べられた？



健康診断 4つのステップ

毎年4月に必ずある「健康診断」。こんな4つのステップを意識して受けてみてくださいね。



考 える
保健調査票を記入して、ふだんの健康の様子を振り返りましょう。

知 る
いろいろな検査や検診で、自分の成長や健康の様子を知りましょう。

守 る
詳しい診察や検査が必要なときはきちんと受けて、自分の健康を守りましょう。

学 ぶ
より健康に過ごすために必要なことを学んでいきましょう。

みなさんの健康への興味がアップすればうれしいです。

こんなとき

保健室に来てね



まも 守ってほしい 保健室のルール

☆できるだけ休み時間に来ます。
☆担任の先生に言ってから来ます。
☆保健室のものを勝手にさわりません。

← 土がついているときは、洗ってから来てね。次の日から家は手当てしてもらってね。

← 1時間くらいまで、ベッドで休むことができます。

← いっしょに学習するお手伝いをします。身長や体重が気になる人は、はかる器具を使うことができます。

← 気持ちを落ち着けたい、話すだけでも心が楽になったりすることもあります。ずっと困っていることや、解決が難しいときは、ほかに相談できる人を紹介することができます。

◆保護者のみなさまへ◆

今年度も、子供たちが元気に楽しく学校生活を送れるよう、保健室から応援します。保護者のみなさまにはこの「ほけんだより」でご協力をお願いすることがありますが、どうぞよろしくお願いいたします。

欠席や遅刻の場合は、7:30~8:10の間に神宅小学校088-694-2041までご連絡くださいますようお願いいたします。

