

ほけんだより4月

笹川東小学校

保健室

H26、4

1年間、みなさんが元気にすごせるように、そして、楽しいこと
うれしいこと おもしろいことがいっぱい見つけれられるように願っています。



あいさつは、友だちづくりの第一歩



おはよう！



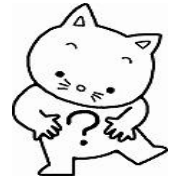
ありがとう



ごめんなさい



また明日！



親子で
チャレンジ！

「けがこそクイズ」

なぜなのでしょう。あるひとりの子が、したような2つのちがうしつもんをされました。
ちがうしつもんだけどふたつともこたえは おんなじでした。こたえは な～んだ？

- ①あたまから あしまで ぜんぶのこと。
これが じょうぶでないと けんこうに
すごせないものは？
- ②プレゼントをもらった！ うれしくて
すぐにはこを あけたけど なかには
な～んにも はいって いませんでした。
おもわず いってしまった ことは？



からだの^{こえ}声 しっかりきいてね
自分の^{じぶん}体調が^{たいちよう}いちばんよくわかるのは、

“じぶん”です。

体調^{たいちよう}がおかしいときには、かならず^{しんごう}信号
がでているはず。その^{しんごう}信号を^みみのが
さないように、日ごろから自分の^{じぶん}からだの^{こえ}声に^{みみ}耳をかたむけてしっかりきいてね。

(イラスト：あさひ)

しっかりきざもう 朝の生活リズム

決まった^{きま}時間^{じかん}に おきていますか？ ゆったりとした^{じかん}時間^{じかん}が すごせるように はやおき！ はやね！	朝^{あさ}ごはんを 食べていますか？ 朝^{あさ}ごはんを 食べないと 元^{げん}気が でないよ のうも からだも パワー アップ	おはよう^{うんち}が でていますか？ おはよう うんちで おなかも すっきり がんばって みよう！
---	--	---

ほけんしつを利用するときのやくそく

- ★ からだの調子^{ちょうし}が悪くてほけん室^{しつ}にくるときは、たん^{せんせい}にんの先生^{つた}に伝えてからきましょう。
- ★ けがの手当て^{てあて}を受けた^う子は、たん^{せんせい}にんの先生^{つた}にも、どうしてけがをしたのか
どんなけがをしたのか伝えましょう。
- ★ けがや体調^{たいちよう}のようすは、できるだけくわしく^{はな}話^{はな}しましょう。



健康診断が はじまります

けんこうしんだん

すす
進んで けんこう
しんだんを受け
じぶんのからだを
し
知ろう



【しりょくけんさ】
メガネのある人は
わすれずに



【ちょうりょくけんさ】
みみ
耳のそうじを
してきてね



かみの毛は けんしんや
そくていのじゃまに
ならないように



【しんたい
そくてい】
たい 体そう 服 たい 体そう
ズボン わすれずに



【がんかけんしん】
まえ
前がみの長い人は
とめてきてね



【にょうけんさ】
あさ
朝 いちばんの
おしっこを
とってきてね



げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
7日 しぎょうしき 始業式 にゅうがくしき 入学式	8日	9日 6 ねん 年	10日 5、4 ねん 年	11日 3、2 ねん 年
14日 6 ねん 年	15日 5・4 ねん 年	16日 3 ねん 年	17日 にょう 尿 けんさ ぜんがくねん 全学年 2 ねん 年	18日 1 ねん 年
21日	22日	23日	24日 しか 歯科 けんしん ぜんがくねん 全学年 2 ねん 年	25日
28日 えんそく	29日 やす お休み	30日	5/1日 えんそく (よび)	5/2日

* そくてい、けんさの日が変わることもあります。