



ほけんだより

国神小保健室発行
No.1 令和5年4月10日

入学・進級おめでとうございます。新しい1年がはじまりました。

新しい教室、先生、友達にワクワクしている人も多いと思います
でも、張り切りすぎて疲れてしまわないように、自分のペースで
新しい生活をスタートさせてくださいね。保健室もみんなが元気で
学校生活を送れるように、体と心の健康をサポートしていきます。



スタートは！

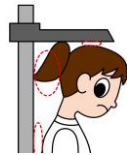
14日…身体測定・視力検査



①身体測定は体育着・短パンです。

②かみの毛の結び方に気をつけてね。

③めがねをかけている人は持ってきてください。



定期健康診断予定表

4月	14日(金)	身体測定 視力検査	全学年
	17日(月)	尿検査	全学年
	18日(火)	聴力健診	1~3・5年
	21日(金)	心臓検診	1年
5月	24日(月)	歯科健診	全学年
	11日(木)	内科健診	全学年
	18日(木)	眼科検診	全学年
	31日(水)	耳鼻科検査	全学年

★健康診断の日にはできるだけお休みしないでね。

学校医検診の日にお休みした場合は、校医さんのところで個別受診をお願いします。

★本日、配付しました。書類の記入をお願いします

子どもの健康を守ります… ①保健調査票	①は新学年の欄に、②は訂正・付け加え等がありましたら記入をお願いします。 ※1年生は、すでに提出していただいています。 ③は記入もれがないように気をつけてください。 ①・②・③は4月13日(木)までに 提出をお願いします
もしもの時に備えて… ②緊急連絡カード	
1年生のみ ③学校心臓検診調査票	



寝る時刻・起きる時刻をいつも決まった時刻にしよう。



新しい生活が始まる春は、生活リズムを作りやすい時期。親子で取り組んでみましょう。

体を目覚めさせるスイッチは朝ごはん。1日のエネルギー源です。



朝ごはんの後は、うんちをしよう。でなくてもトイレに座る習慣を。



ゲームやスマホの時間を短く。学校のある日は、勉強を優先させる。

