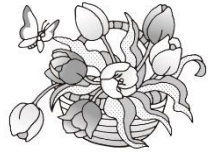


令和3年4月13日 白山市立北陽小学校 保健室

あたら かくねん はじ 新 しい学年が始まりましたね。あたら 新 しいクラスになって、ドキドキ・ワクワクしている人も多いと思います。はや 早ね・早おき・朝ごはんで生活リズムをしっかりと 整 え、今年度も元気な毎日を送りましょう。



## 4月の保健目標



# 自分の体をよく知ろう

今年も、自分の体の成長を知ったり、学習や運動などの学校生活を送るときに

注意することがないかどうかを調べる健康診断が始まっています。



・身体計測 → ぐんぐん成長する体の様子を知る

・視力・聴力・運動器検診 → 学習や運動に十分な力を発揮できる状態か調べる

・眼科・歯科・耳鼻科・内科・心電図・尿検査 → 体の不調につながる病気がないか調べる

自分の体をよく知るとは、自分の体を大切にすることにつながります。

自分の体を大切にして、健康な生活を送るために、今年度の健康診断も

しっかり受けましょう。



はや  
早おき

いま  
今がチャンス！  
ポイントはここ！

いい生活リズムをつくらう！



うんどう  
運動



あさ  
朝ごはん



はや  
早ね

# ほけんだよりとほけん室を よろしく



養護教諭の高橋です

お願いします

「ほけんだより」は、保健室の高橋先生からみなさんへのお手紙です。書いてあるのは、体と心についてのお話です。みなさんがずっと元気であるために知っておいてほしいことをたくさんお届けするので、しっかり読んでくださいね。

保健室はみなさんの健康をいっしょに考えていくところです。体や心のことを話したいと思ったら、保健室に来てくださいね。

## こんなときは 保健室へきてね！



けがをしたとき  
具合がわるいとき



なやみや困ったことを  
相談したいとき



体や心のことを  
知りたいとき

## おぼえてね！ 保健室のやくそく



担任の先生に話して  
から来ましょう



入るとき、出るときはあいさつをしましょう

室内では

ものをかってに  
さわらない

静かにする



ケガをしたところは水であらってから来ましょう



ケガをした人がいたら、見ていた人はだれか一人つきそってあげてくださいね

