

ほけんだより



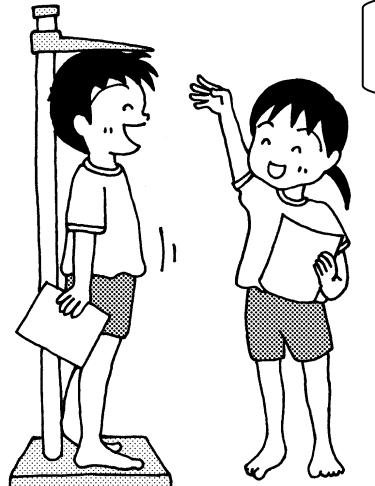
2025. 4. 10

正院小学校

『穀雨』という季節を表す言葉があります。今年は4月20日がこれにあたります。優しい雨がふり、田植えの準備がととのう時期で、この頃にまいた種はよく育つと言われています。新しい学年になったみなさんは、自分の夢に向かってどんな種をまきますか？その種が育ち、花を咲かせるためには、健康が第一です。1年間、みなさんが元気にすごせるように保健室からもサポートしていきます。よろしくお願ひします。

けんこうしんだん

健康診断がはじまります！



これから1年間、健康にすごすために、この3つの目的で健康診断を行います。

○体がどれだけ大きくなっているかを知るため



○かくれた病気を見つけて、早くなおすため

○健康の大切さを知って、もっと強い体をつくるため

保健室前の『元気の木』です。全校児童が欠席ゼロの日に、元気の実がなります。去年は1年間で153個の実になりました！その時の写真です。今年はもっとたくさん増えるといいな！！



【健康診断の予定】

4月 8日 (火)	身体計測・視力検査
4月 15日 (火)	聴力検査
4月 17日 (木)	歯科検診
4月 22日 (火)	尿検査 (1次)
5月 13日 (火)	尿検査 (1次・2次)
5月 15日 (木)	心臓検診 (1年生)
5月 28日 (水)	尿検査 (2次)
5月 29日 (木)	内科検診

が つ み ととの 4月のめあて：身だしなみを整えよう



かみの毛

ちい 小さなほこりや、病気の原因になるウ
びょうき め イルスがたくさんついています。目にか
げんいん かお かったり顔がかくれないよう、ピンで止
めたり、結んだりしよう。

つめ

なが たいいく あそ おも
つめが長いと体育や遊びのとき、思わないところで
ケガしたり、友だちをきずつけたりしてしまいます。
とも
しゅうかん かい てあし
1週間に1回、手足のつめを切ろう！



はんかち・ティッシュ

て あら あと はなみす ち
手を洗った後や、鼻水・血が出たとき、
まいにち まいにち
どうする？毎日ポケットに入れておこう。

※『さわやかチェック』は、毎週月曜日に「ハンカチを持ってきたか」「ツメは切ってあるか」について調べます。忘れずに準備しましょう。

まい あさ まい 每朝の おはよう おはよう チェック を習慣に



おいしく朝ごはんを食べられましたか？

は

ハンカチ・ティッシュは持ちましたか？



よ

よく眠ってすっきり起きられましたか？

う

うんちは気持ちよく出ましたか？

