

ほけんだより4がっ

平成30年4月25日
向洋小学校 保健室
No. 2

＼4月27日(金)はふれあい遠足です！／



1年生にとっては、小学校で初めての遠足ですね！2～6年生のお兄さん、お姉さんと一緒にたくさん歩きます。いつもの学校とはちがう一日をすごすので、体調をととのえ、前の日は早くねるようにしましょう。

～まえひは～

- ① 体の調子をととのえよう
- ② 夜は早くねてすいみをたくさんとっておこう
- ③ 手足のつめを切っておこう(切りすぎないように気をつけてね)



～えんそくのは～

- ① 朝ごはんはよくかんでしっかり食べてこよう
- ② 家を出る前にはうんちをしてこよう
- ③ 出発するまえに具合が悪くなったら先生に言おう

～えんそくから帰ったら～

〇お風呂に入ってゆっくり休みましょう



～ふくそうで注意すること～

- ① くつはふだんはきなれたものにしよう
- ② 足もとは、できるだけす足を出さないようにしよう
☆ 虫にさされないように☆
- ③ まだまだ気温の低い日があります。ぬいだりきたりできる長そでを用意して、かぜをひかないようにしましょう！





5月のほけん行事ぎょうじ



◇ <small>まいつき たいじゅうそくてい</small> 毎月の体重測定	5月7日(月)～5月11日(金)に各学年実施する予定です。 <small>かくがくねんじっし よてい</small>
◇ <small>にょうけんさ</small> 尿検査	5月18日(金)提出 5月17日(木)に容器、お知らせを配布します。18日の朝にとって下さい。 <small>ようき お ばいふ あさ くだ</small>
◇ <small>ないかけんしん</small> 内科検診	5月22日(火) 14:00～(全学年対象) <small>ぜんがくねんだいしょう</small>
◇ <small>しかけんしん</small> 歯科検診	5月23日(水) 13:20～(全学年対象) <small>ぜんがくねんだいしょう</small>
◇ <small>しんぞうけんしん</small> 心臓検診	5月24日(木) 8:45～(1・4年生対象) <small>ねんせいだいしょう</small>



保護者の皆様

健康診断終了後、「わたしの健康」を返却します。ご確認・押印よろしく
お願いいたします。この後に、1・4年生対象の「耳鼻科・眼科検診」を
予定しています。日程が決まり次第、お知らせいたします。



～保健室から～

～かぜが流行っています！～

のど痛・せき・はなみずなどの症状を訴える子が
増えています！連休中に病院へ行き、ゆっくり
休んで体調をととのえてくださいね。

～やってみよう♪～

3
のう
脳がはたらくために
ひつよう
必要なエネルギー源は？



①糖質 ②たんぱく質 ③脂質

①②③：ブドウ糖と呼ばれる糖質(炭水化物)は、ごはんやパンなどを食べることで
とれる。だから朝ごはんは、起きてから脳をはたらかせるために大切なんだね。