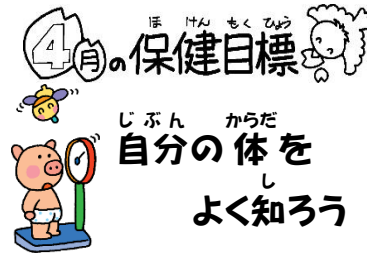




# 4がっ ほけんだより

令和8年 4月 狩俣小学校 保健室



自分の体をよく知ろう

ご入学、ご進級おめでとうございます。新しい学年、新しい先生、新しいお友達...4月はたくさんの出会いがある季節です。一年間の目標をしっかりと立てて、気持ちよくスタートがきれるといいですね！保健室では、みなさんが楽しく、元気に学校生活を送れるようにサポートしていきます。心配なことなどがあれば、気軽に声をかけてください。

## 保健室ってどんな所？

からだの調子が悪いとき、ベッドやソファで休むことができます。



けがをしたとき、簡単な手当をします。



心やからだについて知りたいことがあるとき、勉強することができます。



悩みごとがあつたり落ち込んだりしたとき、話を聞いたり、相談に乗ったりします。



狩俣小のみなさん、保護者のみなさま、はじめまして。今年度より、養護教諭を務めさせていただき、友利礼です。保健室から、みなさんの健康をサポートしていきたいと思ひます。よろしくお願ひします！



提出書類 提出締め切り日 4/13(月)まで

- ①保健調査票(緑のカード) ②結核問診票(ピンクのカード)
- ③アレルギー調査票(2年~6年)
- ④心臓検診調査票(1年のみ)
- ⑤しらみのチェック

\*記入モレ・押印モレのないようご確認ください。

\*体育着着用です

- 4月13日(月):身長・体重・視力・聴力(4年・6年除く)
- 5月8日(金):心電図検査(1年のみ)
- 5月11日(月):内科検診(全学年)
- 5月18日(月)、19日(火):尿検査提出
- 6月4日(木):歯科検診(全学年) \*1校時実施
- 親子歯みがき教室(1・2年のみ) \*2校時実施

## 生活チェックをしてみよう！

- 毎日朝ごはんを食べている。
- ご飯をすききらいせず食べている。
- 毎日21時(中学年は21時半、高学年は22時)には寝ている。
- 1日3回、食べた後に歯をみがいている。
- 体をうごかしている。

毎日の積み重ねが、元気につながります。自分の体を大切にしながら、楽しい学校生活を送りましょう！

