

# ほけんだより

4月号



2021. 4. 8

ささやましょう ほけんしつ  
篠山小・保健室

あたら がくねん ねんせい みな にゆうがく  
新しい学年がスタートしました。1年生の皆さん、ご入学おめでとうございます。

ねんせい ねんせい みな しんきゅう  
2年生から6年生の皆さん、ご進級おめでとうございます。

みな げんき こえ しんがっき きも つた  
皆さんの元気でさわやかな声からは、「新学期がんばるぞ！！」の気持ちが伝わってきます。

びょうき き こんねんど げんき  
けがや病気に気をつけて、今年度も元気にすごしましょう。

## ＜定期健康診断がはじまります＞

がつ がつ あいだ けんしん けんさ ほけんちょうさひょう もんしんひょう ていしゅつ  
4月から6月の間は、健診や検査がたくさんあります。保健調査票や問診票などの提出が  
たくさんあります。忘れないようにしましょう。

がつ にち げつ がつ にち か しんたいそくてい ぜんこうせい  
4月12日(月)～4月13日(火)身体測定(全校生)

がつ にち すい がつ にち きん しりょくけんさ ぜんこうせい  
4月14日(水)～4月16日(金)視力検査(全校生)

がつ にち げつ がつ はつか か ちょうりょくけんさ ねん  
4月19日(月)～4月20日(火)聴力検査(1. 2. 3. 5年)

がつ にち もく がん かけんしん ぜんこうせい がつ にょうけんさ じ ぜんこうせい  
4月22日(木) 眼科健診 (全校生) 4月 尿検査1次(全校生)



## ＜一日の生活リズムを早く整えよう＞

がつ あたら おお つか すいみんじかん  
◎4月は新しいことが多く疲れやすいので、睡眠時間をたくさんとる。

ね おお じこく はやね はやお こころ  
・寝る、起きる時刻をきめておく。早寝、早起きを心がける。

ちようしょく た  
◎朝食はきちんと食べる。

べんきょう うんどう しゅうちゅう  
・勉強や運動に集中できる。

あさ はいべん す どうこう い じかん ひと おお  
◎朝の排便を済ませて登校する。(トイレに行く時間がない人が多い。)

・おなか痛い人の多くが、朝うんちをしていない。

まいあさ はいべんしゅうかん  
・毎朝の排便習慣をつける。

◎ゆっくりお風呂に入る。

・からだを清潔にする。気持ちが落ち着く。



低学年	9:00
中学年	9:30
高学年	10:00

までに、布団に入りましょう。

## ＜おうちの方へ＞

こさま にゆうがく しんきゅう  
お子様のご入学・ご進級おめでとうございます。

こんねんど しんしん あんぜん がっこうせいかつ きょうりょく ねが  
今年度も心身ともに安全な、学校生活がおくれますようご協力をお願いいたします。

ていきけんこうしんだん じっし あ もんしんひょう ちょうさひょう ていしゅつ せ わ  
定期健康診断の実施に当たり、問診票や調査票などの提出をお世話になります。

けんしん けんさ けっか さいけんさ ちりょう ひつよう とき こべつ し  
健診・検査の結果について、再検査や治療が必要な時は個別にお知らせします。

ご質問・ご相談などありましたら、保健室までお問い合わせください。

かんせんしょうよぼう まいあさ けんこうかんさつ けんおんひょう きにゆう ひ つづ ねが  
コロナ感染症予防のため毎朝の健康観察、検温表の記入など引き続きよろしくお願い申し上げます。

こ しんがっき からだ こころ きんちよう かんせんしょう きゅうくつ おも  
子どもたちは新学期で、体も心も緊張しています。また、コロナ感染症で窮屈な思いをしています。

かんせんしょう ただ りかい くふう たの あんぜん けんこう がっこうせいかつ おく たいおう  
感染症を正しく理解し、工夫しながら楽しく安全で健康な学校生活を送れるよう対応してまいります。

かてい はなし こえか ねが  
ご家庭でもゆっくりお話をきいていただき、声掛けをお願いいたします。