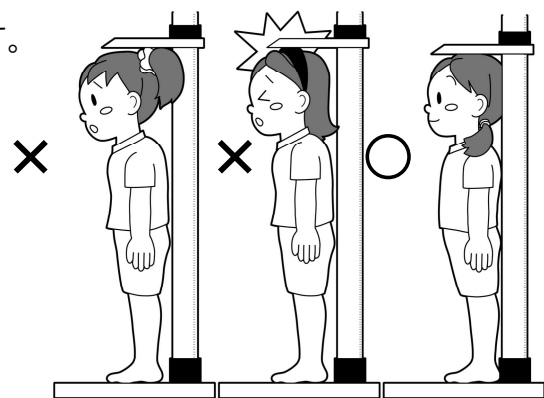


進級・入学おめでとうございます。
今年も1年間、ほげんだよりでみんなの健康を応援します。お家の人と一しょに読んでくださいね。

4月12日は4～6年生、13日は1～3年生の身長・体重・視力を測ります。

かみ型に注意してください。
夏用体操服で受けましょう。
めがねを使う人は、きれいにふいておきましょう。



こんげつ ほ けんもくひょう
今日の保健目標

けんこうしんぜん ただ う
健康診断を正しく受け
じぶん からだ
自分の体をよく知ろう

つづ 続けてがんばろう



あさ けんおん てあ
朝の検温・手洗い・マスク

「保健調査票」は、あなたの健康の大事な情報。お家の人と相談しながら書いてもらいましょう。



◆保護者のみなさまへ◆

新年度が始まりました。今年度も、お子様の体調管理シートのご記入、マスク、ハンカチのご準備をお願いします。

新しい環境になり、子供たちも疲れやすい時期です。

早寝・早起きのリズムを崩さないよう気をつけてあげてください。体や心の健康面、生活習慣で気になることがありましたら、学校までご相談ください。担任をはじめ、特別支援コーディネーター、養護教諭、スクールカウンセラーなど、チームでサポートしていきます。

ぴんき☆クイズ

これなんだ？
あいうお



ヒント みんなが〇〇〇で過ごせますように…

保健室 って どんどころ？

ケガの手当てをします



悩みがある人の話を聞きます



体調が悪いときも来てください



健康に関する質問に答えます



誰でも、いつでも来ていいところです

担任の先生に言ってから来てね

身長にこだわる人に、アドバイス

いろんな健康診断の中で、みんなが一番興味をもっているのが身長なのです。身長を高くしたいと思っている人も多いようなので、アドバイスです。

しっかり食べよう

身長を伸ばすには、骨や筋肉の材料が必要です。



よく寝よう

給食献立予定表の「赤」のグループを食べましょう

成長ホルモンをしっかりと出すために毎日9～10

運動をしよう

時間は寝るようにしましょう。

骨は、運動で刺激を受けるとよく伸びます。



こだわり過ぎない

背の高さも、みんなの中のいろいろな個性のひとつ。

身長だけにこだわらず、いろんな面を伸ばしましょうね。

欠席の連絡方法は

7:30～8:10に

088-694-2041まで

遅刻の場合もご連絡を。

