

# ほけんだより がっ 4月

H31. 4. 24 (水)  
荒島小学校保健室  
NO. 1

新学期 …… 新しい環境で疲れがたまりやすい時期です。

新学期がスタートして、約2週間がたちました。みなさん、体調はいかがですか？

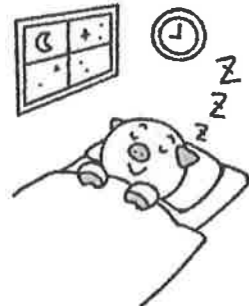
健康観察の様子を見てみると、鼻水・咳・のどの痛みを感じている人がみられ、少しずつ疲れがたまってきているのかなと感じています。

こんな時は、生活を見直して、体の調子が整いやすい生活をしていきましょう！

## 生活リズムを見なおそう



しっかり朝食を食べよう



早寝早起きで十分な睡眠



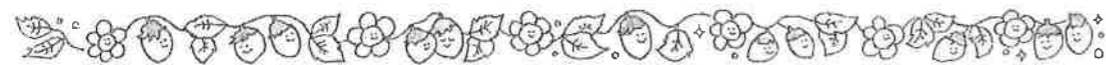
運動で体をうごかそう



決まった時間に排便

食事の後や、寝る前には歯をみがこう！

決まった時間にトイレに行くようにすると、朝がスムーズにすごせますよ！



### 保護者の方へ

\*遅刻・欠席について 「遅刻・欠席届」を使用して学校への連絡をお願いします。  
※やむをえない場合は、お電話での連絡でもかまいません。

## 1学期の健康診断日程

日にち	検診名	対象学年	学校医等
5月 8日 (水)	心電図検査	1・4年生	島根県環境保健公社
5月14日 (火)	内科検診	2・5年生	白根先生
5月20日 (月)	内科検診	1・3年生	森脇先生
5月22日 (水)	内科検診	4・6年生	森脇先生
5月29日 (水)	眼科検診	全学年	白根先生
5月31日 (金)	耳鼻科検診	1・2・5年生	小川先生
6月 4日 (火)	歯科検診	1・2・3年生	松浦先生
6月 5日 (水)	血液検査	5年生希望者	安来市立病院
6月 7日 (金)	歯科検診	4・5・6年生	松浦先生
6月12日 (水)	尿検査①	全学年	島根県環境保健公社
6月26日 (水)	尿検査②	欠席者等	島根県環境保健公社

盛りだくさんの日程になっています！  
検診がスムーズに進むよう、問診票等の記入のご協力をお願いします！



## 保健室はこんなときに来てください



ケガをしたとき



体調が悪いとき



悩みや心配があるとき



体について学びたいとき



今年度、荒島小学校の保健室を担当する坂野有香です。  
みなさんが、心も体も元気いっぱい学校生活を送れるように、応援します！