

ほけんだより 4月

彦糸小 保健室

さあ **新学年**のスタートだ!

令和6年度がはじまりました。新しい学年になって、気持ちも新たになっているかと思えます。新しい学年では、どのようなことを頑張りたいですか？

何か目標を決めて、一年間頑張ってみませんか？

たとえば・・・

「毎日元気にあいさつをする!」「ゲームやネットを見る前に宿題を終わらせる!」「苦手の野菜にチャレンジ!」など。

来年の3月に体も心も成長した皆さんを見るのが、今からたのしみです。

保健室を担当する
相沢彩奈です
よろしく
お願いします



4月の保健行事

健康診断がはじまります!

月	火	水	木	金
8 始業式 入学式	9	10 身体計測 視力検査	11 聴力検査 (3・5年生 あおぞら)	12 聴力検査 (1・2年生)
15	16	17	18	19
22	23	24 内科検診 (4・5年生)	25	26
29 昭和の日 	30 内科検診 (2・6年生)			憲法記念日

★4、6年生は聴力検査を実施しません。

★スムーズに行くためには、みなさんの協力が必要です。

先生の指示をよく聞く・しずかに並ぶ・名前を言うを守ってください。

今月の保健目標

自分のからだを知ろう

4月から、健康診断がはじまります。健康診断では、今年1年間、健康で楽しく学校生活がおくれるかを調べます。自分のからだ、どのようなときに一番調子がよいのか、元気なのかを気にしてすごしましょう。

お世話になる校医の先生方

★学校医★

さとうクリニック 佐藤 恭介先生

★学校眼科医★

西本眼科 西本 文俊先生

★学校歯科医★

小林歯科医院 小林 智明先生
今澤歯科医院 今澤 正夫先生

★学校薬剤師★

下田 麻未先生

生活リズムは早起きでセット!



朝はカーテンを
開けて外の光を
入れましょう。
直射日光でなく
てもOKです



朝ごはんは必ず
食べましょう。
体を目覚めさせ、
体を動かすエネルギーとなるため、
欠かせません。