

ほけんだよ！

御前崎市立第一小



保健室

R5.5.16

新学期が始まってから、1 か月と少しがたちました。いそがしい毎日がんばってすごしてきたため、

疲れもでてくる時期になります。みなさんは、心も体も元気いっぱいの毎日を送れていますか？

心も体も 元気いっぱいの毎日を送るために…

朝ごはんを 毎朝、
食べよう。

9～10 時間の
睡眠をとろう。

手洗い・はみがきを
習慣にしよう。



太陽の光を
たっぷりあびよう。

自分の思いを伝えよう。

感染症対策については、基本的なことを続けていきましょう。

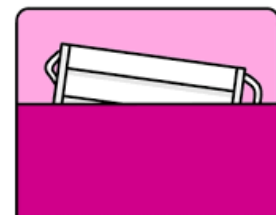
○発熱や咳がある時は、無理をしないで、家でゆっくり休む。

○手洗いは、石けんを使って、こまめにする。

○教室の換気をする。

○ハンカチ・ティッシュをいつも持ち歩く。

○睡眠・食事をしっかりとる。



いざという時のために、かばんにマスクを1枚いれておこう。

けんこうしんだん
健康診断について



4年生の心臓検診の様子

今後の予定

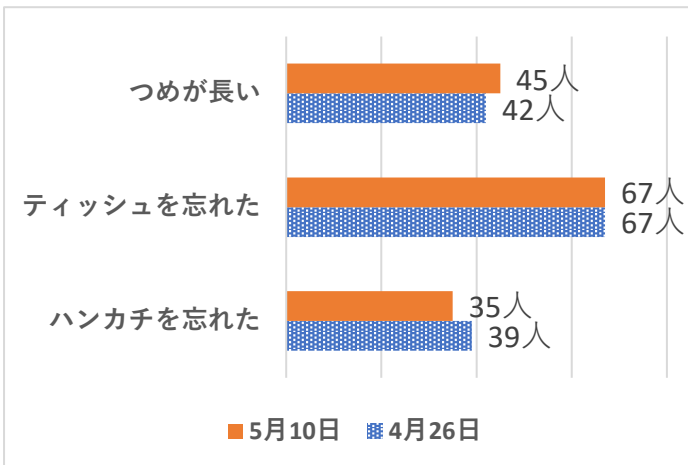
視力再検査	5/16(火) やまもも ひまわり
	5/19(金) 1.2年
歯科検診	5/18(木) やまもも ひまわり 1.2年
	5/25(木) 5.6年
	6/22(木) 3.4年
内科検診	5/23(火) 4年生
	6/1(木) 1-1 1-2 やまもも ひまわり
	6/6(火) 2-2 2-3
	6/8(木) 1-2 1-3
尿検査	一次 5/23(火) 二次 6/6(火)

受診のお便りをもらった人は、できるだけ、

早く病院でみてもらいましょう。

せいけつ調べの結果

毎週水曜日に「ハンカチ」「ティッシュ」「つめ」のチェックをしています。



つめが長いと...

「つめがおれてしまう」「けがをする(させてしまう)」「つめの中によごれが残ってしまう」の危険があるよ。

ティッシュをもっていると...

「けが」「鼻血や鼻みずがでた時」「よごれをふく時」に、大かつやくするよ。

ハンカチは...

「手をふく」「汗をふく」「せきがでる時」の必需品だよ。

ゲー・パタ・ピンで学習できているかな？



1年2組の授業の様子。
ゲー・パタ・ピン
しっかりできてる

正しい姿勢

