

そはらっこ

平成29年4月7日

蘇原小学校保健室



はやね はやお あさ
早寝・早起き・朝ごはん・おはようランチ・1日3回の歯みがきで

げんき しょう こ
元気なそはら小の子



しん ねんせい めい むか ぜんこうじどう めい しんねんど
新1年生18名を迎え、全校児童112名で新年度がスタートしました。

そはらしょうがっこう げんき すがた たの
蘇原小学校のみなさんの元気な姿を見られることを楽しみにしています。

げんき がっこうせいかつ おく よ せいかつしゅうかん み たいせつ
元気に学校生活を送るためには、「良い生活習慣」を身につけることが大切
です。



「早寝」

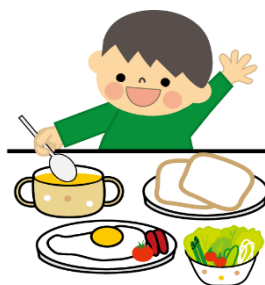
「おすすめおやすみタイム」

ていがくねん よる じ
低学年：夜9時
こうがくねん よる じ
高学年：夜10時



「早起き」

いえ で じかんまえ お
家を出る1時間前までに起き
よう！



「朝ごはん」

あさ あたま からだ はたら
朝ごはんは頭や体を働かせ
るためのエネルギーのもと！
しっかり食べよう！



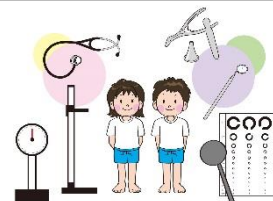
「おはようランチ」

きびん がっこう
スッキリした気分で学校に
とうこう じかん
登校するために、時間にゆと
りをもってトイレに入ろう！



「歯みがき」

がっこう いえ
学校でも家でもしっかり
歯みがきをしよう！



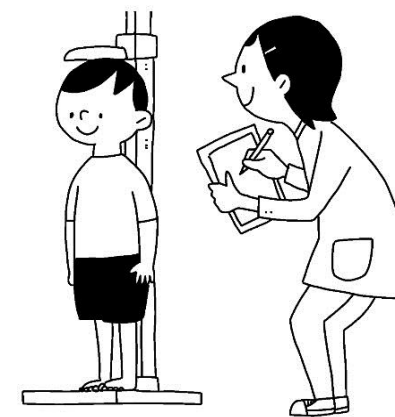
けんこうしんだん はじ
健康診断が始まります！！

健康診断の目的

けんこうしんだん つぎ もくてき
健康診断には次のような目的があります。

- ・健康状態や成長の様子を知る
- ・隠れている病気がないかを調べる
- ・自分の体や健康について関心を持ち、健康に過ごす習慣を身につける
- 健康診断を正しく受けて、自分の体につ

いて知りましょう。



検査項目	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
発育測定	4/11 (火)					
視力						
聴力	4/11 (火)		/		4/11(火)	/
尿検査	第1回目 4/20 (木)				第2回目 5/11 (木)	
内科検診	5/17 (水) 13:45~			5/18 (木) 13:45~		
歯科健診	5/18 (木) 9:00~					
心電図	1・4年生のみ 5/25 (木) 9:30~					
血液検査	6年生のみ 5/25 (木) 10:00~					

【保護者の方へ】

新しい学年がスタートして、どの子もはりきって登校しています。この時期は、新入生はもちろん、2～6年生の子どもたちにとっても新しい生活の中での緊張も多く、心も体も疲れやすい時期です。また、朝晩と昼間の気温の差が大きく、風邪を引きやすい時期でもあります。夜は早めに休ませ、朝食をしっかり摂って登校できるようにみてあげてください。心配なことや気がかりなことがありましたら、担任や養護教諭、学校の職員にいつでもご相談ください。1年間お世話になります。宜しくお願いします。