

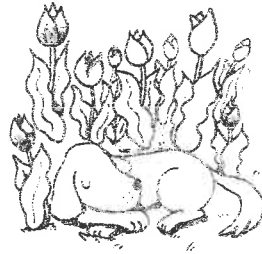
# ほけんだより

2022. 4. 7 NO. 1

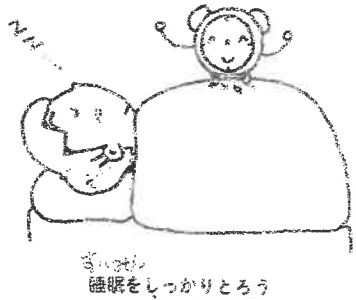
武庫小学校 ほけんしつ

(おうちのひとといっしょによみましょう)

新年度が始まりました。たくさんの「新しい」に出会うみなさんは、わくわくドキドキしているのではないのでしょうか。早く慣れようとあせってしまうこともあると思いますが、自分のペースで大丈夫。保健室からもみなさんのことを応援しています。



まずは生活のリズムを整えましょう。



睡眠をしっかりとりよう



食事は1日3食バランスよく



適度に運動をしよう

【おうちの方へ】～保健関係書類提出のお願い・提出日はすべて4/11です。～

## ①保健調査票

お子さんが健康で安全に学校生活を送れますように、またお子さんの健康状態を把握するために使用します。記入についてのお手紙をご覧ください、必要事項をご記入のうえ、押印をしてご提出ください。

## ②結核健診問診票・運動器健診保健調査票

内科健診の中で実施する健診です。保護者の方による記入をお願いいたします。運動器健診の調査につきましては、記入の仕方をご覧ください実施してください。

## ③保健調査(歯科)

歯科健診の際に使用します。お子さんの歯や口腔のことで、気になることがありましたらご記入ください。

この他にも、定期健康診断に関する配布・提出物の多い時期です。何かとお願ひすることばかりですが、どうぞよろしくお願いいたします。

## 応急処置を

するところ

ほけんしつは  
こんなことをするところです。

学校でけがをしたり、しんどくなった時に、かんたんな手当てをしたり、休んだりするところです。



## からだのことなど 相談にのるところ

からだのことや、びょうきのことなどで、心配なことや不安なことわからないことがあったら、いつでもきてね。

## みんなの健康を

守るおおてつだいを  
するところ

健康診断やおやすみの人の様子など、みんなが健康で元気にすごせるように、調べたりするところです。

## 健康についての 勉強のおおてつだいを するところ

保健についての本や資料があります。調べたいことがあるときはきてください。

## じぶんの健康を守るのは あなた自身です!!

よろしくお願ひします。(おうちのかたへ)  
保健室におります 養護教諭の西畑邦子です。  
ご家庭のご協力をいただきながら、子どもたちの  
こころとからだを守るためのお手伝いをさせていた  
だきます。お世話になります。

