

# ほけんだより 4月

健やかな成長は「早寝」「早起き」「朝ごはん」そして「やさしいことば」から  
 利府町立しらかし台小学校 保健室  
 平成21年4月9日

新しいことがいっぱいの新学期がスタートしました。環境の変化に加え、4月は行事も多いので、知らず知らず緊張し、思っているより疲れていることが多いものです。

ご家庭では短くてもホッとできる時間を大切にしてくださいと思います。そして、夜は早く寝かせて生活リズムを整えていきましょう。

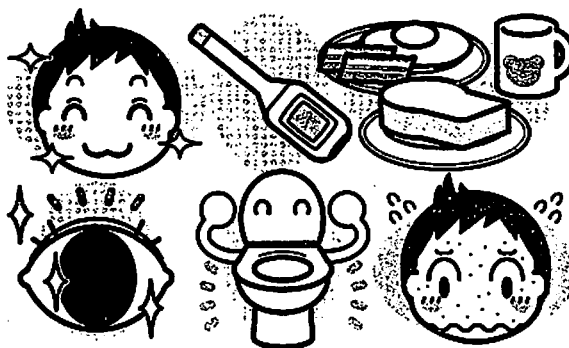
今月の保健目標

身だしなみを整えよう



## 毎日健康チェックをお願いします

- ・ 顔色はわるくないですか
- ・ 熱はありませんか
- ・ 食欲はありますか
- ・ 目の充血はありませんか
- ・ 便はでましたか
- ・ 発疹はでていませんか





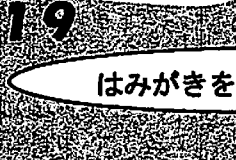


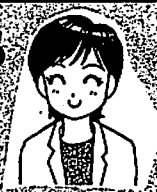
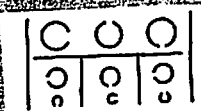

## 新生活がはじまります



<p>早寝早起き</p> <p>しっかり睡眠をとって朝から元気に過ごしましょう！</p>	<p>食べたら歯みがき</p> <p>むし歯のない、強い歯をつくりましょう。</p>	<p>手洗い・うがい</p> <p>かぜなどの予防に大切。家に帰ったときは忘れずに！</p>
<p>食事は好ききらいなく</p> <p>バランスよく栄養をとって丈夫なからだを。</p>	<p>テレビの見すぎに注意</p> <p>見る時間をきめ、つけっぱなしに注意しましょう。</p>	<p>元気よくあいさつを</p> <p>家族やお友だちにすすんであいさつしましょう。</p>

# けんこうしんだんカレンダー

これから1年間を健康に過ごすために、学校では4月から6月にかけて健康診断を行います。保護者の方にいろいろとご協力いただくこととなりますので、よろしくお願いいたします。

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
いよいよ新学期がスタート!			1	2	3	4
5	6	7	8 始業式 健康カード返却	9 入学式 健康カード回収	10 発育測定(6・5年) 健康カード回収	11 発育測定: 半そで・短パンの体操着で行います。 
12 	13 発育測定(4・3年) 健康カード回収	14 発育測定(2年)	15 発育測定 (1年・かしの実・おのほお)	16 視力測定(6・5年)	17 視力測定 (4年・かしの実・おのほお)	18 髪は横にね 学習参観日
19 	20 ぶりかえ休業日	21 歯科検診(全学年) 歯磨き講話	22 	23  心臓病検診問診票配布 (4年生・1年生一部)	24 1年生を迎える会	25 
26 	27 視力検査(3年) 家庭訪問(5月8日まで)	28 視力検査(2年)	29 昭和の日	30 視力検査(1年) 心臓病検診問診票回収締切 (4年生・1年生一部)	5月1日 聴力検査(5・3年) 	2

・1年生は、就学时健康診断のときに受けていますが、他の地域で受けた場合、心臓検診が含まれていない場合があります。受けていないお子さんのみです。受診票は細かくて書きにくいのですが、記入漏れのないようにお願いいたします。