

ほけんだよ！

札幌市立

あやめ野小学校

H22.4.12

No.2

新学期が始まって1週間がたちました。はりきっていた子どもたちにも少しずつ疲れがでてきているようです。普段よりは早めに寝るなどして、元気を取り戻して欲しいと思います。

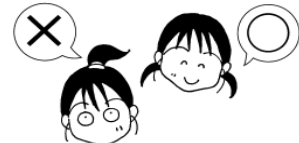
4月には多くの健康診断が入っています。日程をご確認ください。よろしくお願ひします。



4月の健康診断

日	健康診断内容	対象学年
6 (火)	結核健診問診票配付	全学年
12 (月)	寄生虫卵検査配付	1・2年
13 (火)	身体計測 寄生虫卵検査1日目	2～6年 1・2年
14 (水)	寄生虫卵検査2日目 寄生虫卵検査回収日	1・2年 1・2年
19 (月)	視力検査①	2・3・4年
21 (水)	視力検査②	5・6年
22 (木)	視力検査③	1年
27 (火)	歯科健診①	1・3・5年
28 (水)	歯科健診②	2・4・6年

Tシャツと短パンで、身長、体重、座高を測ります。着替えやすい服装にしてください。女子の髪型は頭の上でしばらないようお願いいたします。



測定後、「大きくなったぼく、わたし」というプリントに結果を記入して持ち帰ります。ご家庭でもご覧ください。

普段、めがねを使用している人は忘れずに持ってきてください。

朝、ご飯を食べた後、しっかり歯みがきしてください。

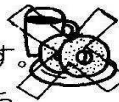


元気のもと 快食 快眠 快便

元気に生きていくうえで欠かせない3つのことは、何でしょう？ ——それは、●おいしく食べる ●ぐっすり眠る ●スッキリ出すの3つです。

●おいしく食べるために

「空腹は、最高のごちそう」といいます。おやつを食べすぎると、せっかくのごちそうも台なしになってしまいます。



●ぐっすり眠るために

夜「眠たいな…」と思ったとき、あまりガマンをしないうで寝ること。そうすれば、朝も気持ちよく起きられます。



●スッキリ出すために

1日3食、バランスよく食べること。特に朝ごはんは大切です。



ご協力お願いします

保健室では、服を汚したとき、着替えを貸し出しています。シャツやズボン洗濯をして、お返しください。

下着については、シャツは洗濯をしてお返しください。パンツは新しい物を着替えとして使用しますので、ご家庭にある物がかまいませんので、新しい物をお返しください。

ご協力、よろしくお願ひいたします。

