

ほけんだよい



湊 小 学 校
保 健 室

1年生のみなさん ご入学 おめでとうございます！

2～6年生のみなさん、新学期が始まりましたね。1 つ上の学年になり、お兄さんお姉さんになりますね。

新しく入学 する 1年生にとって小学校 は、分からないことでいっぱいです。みんなで声をかけあって、1～6年生みんなで楽しい学校にしましょう！

今年も、ケガに気をつけて元気に毎日を送りましょう。

準備はできていますか？ 今日から、新学期です！

新学期を元気に過ごすためにも、規則正しい生活習慣 が大切になってきます。

☆規則正しい生活習慣 ってなに？

はやね 早寝

1～4年生：9時までには寝る

5～6年生：10時までには寝る

夜遅くまで、テレビやゲーム・スマホ・YouTube
を見るのは、やめましょう。



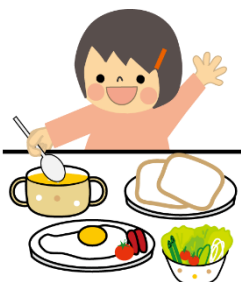
はや お 早起き

朝は、着替えたり朝ごはんを食べたりやるのがた
くさん。早く起きて、着替えも朝ごはんもバッチリ
済ませて学校に行こう。



あさ 朝ごはん

1日のエネルギーになる大切な食事、しっかり
食べよう。



からだ うご 体を動かす

天気の良い日は、体 を動かして体力 をつけよう。



けんこうしんだん はじ 健康診断が始まります！

しん がっき
新学期は、みんなにとってもお家の人にとっても、いそが し き
忙しい時期になります。

だいせつ
大切なプリントもたくさん配られます。その日もらったプリントは、

その日のうちにお家の人に渡しましょう。

けんこうしんだん
健康診断とは・・・

みんなが、今年1年も健康に過ごせるか？

いま びょういん い ちりょう ひつよう
今、病院 に行って治療が必要なところがないか？

いしゃ
お医者さんが、みんな
からだ は みみ はな
の体 や歯、耳や鼻、
め
眼をみてくれます。

けんこうしんだん う
健康診断を受けるためには「体操服を着て受ける検診」や、

お家の人に書いてもらう「問診票 が必要になる検診」などがあります。

じかん わ ほけん かくにん わす
時間割りや保健だよりを確認して、忘れることがないように準備をしましょう！

☆4月行事☆

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
5	6	7	8	9
	しぎょうしき 始業式	きゅうしょくかいし 給食開始 (2～6年)	だいそうふく も 体操服を持って 来よう！ ←しんたいそくてい (2～6年) →	
12	13	14	15	16
		にゅうがくしき 入学式 		きゅうしょくかいし 給食開始 (1年)
19	20	21	22	23
	←しんたいそくてい (1年) →	だいそうふく も 体操服を持って 来よう！		
26	27	28	29	30
しんそうけんしん 心臓検診 (1年のみ) だいそうふく も 体操服を持って 来よう！	にょうけんさ じ 尿検査1次	にょうけんさ わす 尿検査(忘れ) がんかけんしん 眼科検診 		