

すこやか

4月

笠岡市立城見小学校

入学・進級おめでとうございます。

かわいい1年生をむかえて、新しい学年がスタートしました。

新しいことがいっぱい新学期！知らないうちにつかれがたまって

いることがあります。早ね・早おきをして毎日元気に過ごしましょう！



健康診断がはじまります！



学校医の先生を紹介します

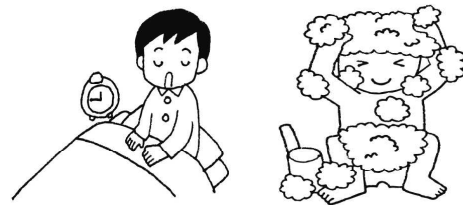
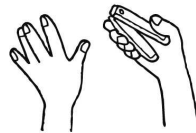
◎4月のほけんもくひょう			
・自分の体のようすを知ろう			
内科	櫻井信男	先生	
眼科	原田義弘	先生	
耳鼻科医	武田恒雄	先生	
歯科医	松本典之	先生	
薬剤師	角田菊子	先生	



◎毎週火曜日は『生活しらべ：元気ッズカード』があります。

しらべるこうもくは、以下のとおりです。

- ① はやね 低学年 9じ
 中学年 9じ30ふん
 高学年 10じ
- ② はやおき 6じ30ふん (集合時刻の1時間前まで)
- ③ あさごはん
- ④ あさ、かおをあらって登校したか
- ⑤ あさ、はみがきをして登校したか
- ⑥ せいけつなハンカチをもってきているか
- ⑦ ちりがみをもってきているか
- ⑧ つめがのびていないか
- ⑨ なふだをつけてきているか



ぜんこうもくに○がつくよう、お家でもチェックをお願いします。

基本的生活習慣が身につくよう、みんなできりくみましよう。

4月から6月にかけて健康診断を行います。健康診断は自分の体のようすを知るチャンスです。一人ひとりが健康の大切さについて考えられるといいですね。

自分のからだ、しっかり知るために 健康診断の準備

●前の日の準備は…

手足のつめを短く切る

からだをきれいにする

夜ふかしをせず早めに寝る

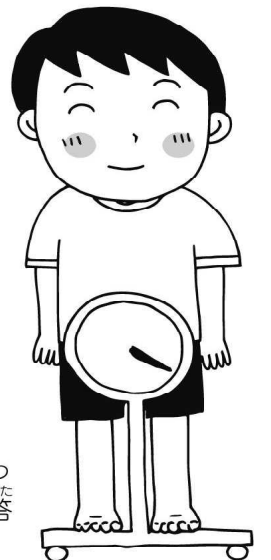
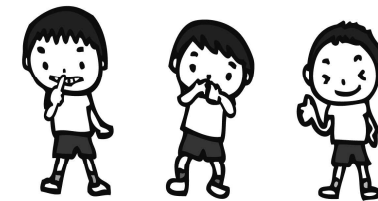
●受ける日の準備は…

せいけつな下着を身につける

あさ朝ごはんをしっかりと食べる

ながかみは
ゴムやピンでまとめる

もしずかに…けんしん中



【健康診断が始まったら…】

- ①会場へ行き、静かにならんで順番を待ちます。
- ②自分の番になったら、まず学校医の先生にあいさつ。
- ③何か聞かれたらはっきり答えましょう。
- ④終わったら、静かに教室へもどります。