

おうちのひとと いっしょによみましょう。

# ほけんだより

常金丸小学校  
ほけんしつ  
2023年(令和5年)  
4月6日  
NO. 1

## にゅうがく しんきゅう ご入学ご進級おめでとうございます。

いっせいに花が咲き、木々の芽吹く春がやってきました。  
いよいよ新学期が始まりました。みなさんも「よーし、やるぞ!」という気持ちでいっぱいのごとでしょう。健康な1年を過ごしましょう。

### せい かつ げん き ほん 生活リズムは元気の基本

しんがつき はじ がつ せいかつ みなお  
新学期が始まる4月は、生活を見直す  
チャンスです。せいかつ とどの まい  
生活リズムを整えて、毎日  
にちげんき す  
元気にご過ごしましょう。



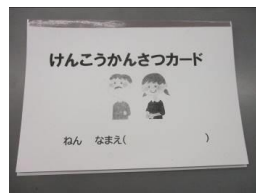
ポイント1  
早起き早ねをしましょう  
ぐっすりねむることは、しんしん  
心身のつかれをい  
やし、のう からだ せいちよう  
脳や体の成長をうながします。

ポイント2  
朝ご飯を食べましょう  
あさ はん た のう からだ  
朝ご飯を食べることで、脳や体のスイッチ  
が入り、あさ おも き かつどう  
朝から思い切り活動できます。

ポイント3  
朝うんちをしましょう  
あさ はん のあとにはうんちを出して、すっきり  
朝ご飯のあとにはうんちを出して、すっきり  
とした気持ちで過ごしましょう。

### おうちの方へのお願い

登校前に体温を測り、体調を確認し、「けんこうかんさ  
つカード」に毎日記入して持  
たせてください。



発熱やかぜ症状のある場  
合は自宅でおやすみさせてくだ  
さい。

健康診断が始まります

### 身体測定・聴力けんさ

4月11日(火) 4年生、5年生、6年生  
12日(水) 1年生、2年生、3年生



髪の毛を頭の上で  
束ねないようにしましょう。



### 視力けんさ

4月13日(木) 1年生 2年生 3年生  
14日(金) 4年生 5年生 6年生

### 歯科けんさ

4月20日(木) 13:00~

### 尿けんさ

4月25日(火)、26(水) 朝8:40までに提出



### ◎次の提出物を「保健室用連絡袋(大)」に入れ、 4月11日(火)までに提出してください。

- ① 保健調査票  
プライバシーの保護には十分留意して取り扱います。
- ② 緊急時引き渡しカード  
地震が発生した際など、カードで確認しお子さまを確実に引き渡します。2~6年生は昨年度のものをお返しします。変更があれば赤字で訂正してください。
- ③ 日本スポーツ振興センター加入同意書  
必ず押印して提出してください。保険証の切替等の際は、とりあえず、名前等を記入し提出し、保険証情報はわかり次第しらせてください。なお、掛け金 1人460円(年額)は4月の集金日に集めます。
- ④ 結核健康診断問診票
- ⑤ 運動器検診問診票  
内科検診において、運動器(体幹や手足・背骨の状態)も診てもらいます。

※1年生は、さらに

- ⑥ 学校給食申込書
- ⑦ 心電図検査 心臓病調査票

◎新しい学年の出席番号は、連絡袋の番号で確認してください。

