

2021 年 4 月 6 日 (火)

丹波市小学校保健室

進級おめでとうございます

ほけんしろ うえうら 保健室の上浦ありすです!今年度も、みなさんの心とからだの健康をサポートさせてもらいますので、 どうぞよろしくお願いします命

みなさんは、新しい環境で、ドキドキわくわくしていることと思います。そんなときは、自分でも気 づかないうちに疲れがたまっていくものです。元気で登校できるように、「はやね・はやおき・あさごはん」 を心がけましょう。

また、春は健康診断の時期でもあります!「並んでいるときは静かに待つ」「名前を呼ばれたら返事 をする」「**検査が終わったあとはお礼を言う**」など、当たり前のことができる丹小っ子になってくださ

その前に…

おふろに入ってせいけつに しておこう



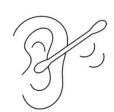
早めに寝て、体調をととの えておこう



つめを切っておこう



耳が汚れていたら綿棒で やさしくそうじしておこう



せいけつな下着を用意して おこう



メガネを使っている人は 忘れないようにしよう









2. 病気や異常を早く発見し、早めの治療に つなげることができます。



けんこうしんだん 健康診断によって、からだの発育の様子や けんこうじょうたい し 健康状態を知ることができます。



3. 自分のからだを知ることで、 ぱんこう かんしん 健康に関心をもつことにつながります。



