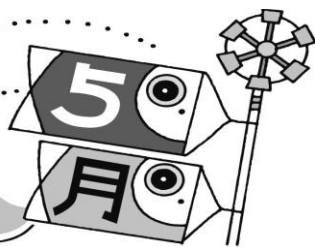


ほけんだより



平成24年 5月号 NO.2 広島市立落合小学校

風薫る5月。新緑のゆるるさわやかな季節になりました。新年度がスタートし、約1ヶ月。ここからからだも疲れが出始め、病気やけがをする人が増える季節でもあります。時には自分のからだと心に耳を傾け、無理をしすぎないようにしましょう！

5月の保健目標

きそくただ せいかつ
規則正しい生活をしよう！

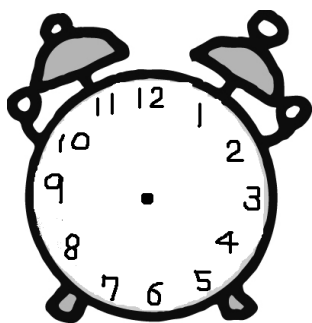


じぶん じこく かんが
自分の時刻を考えてみよう！

げんき ひをす せいかつりずむ とこの
元気に1日を過ごすためには、生活リズムを整えることから！
お家の人と一緒に考えて時計に時間を書いてみよう！

おきる時刻

あさ じっくり じゅんぷ
朝、ゆっくり準備
をして学校に行
くには、何時に起
きればいいのか考
えましょう。



時 分

あさごはんを食べる時刻

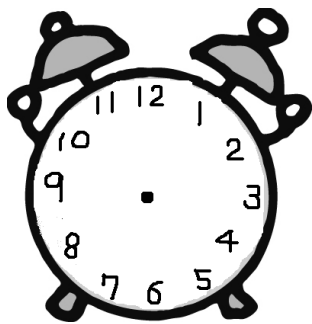
いそ じっくり
急がず、ゆっくり
朝ごはんを食べ
るには、何時に食
べ始めたらいい
かな？



時 分

いえで出る時刻

あわ 慌てず、歩いて学校
に間に合うた
めには、何時に家を出
たらいいかな？



時 分

ねる時刻

9時間～10時間
寝ると、次の日も
元気に起きれる
よ！何時に寝たら
いいかな？



時 分

4月の保健室の様子

けがで保健室に来た人

びょうきで保健室に来た人

114人

35人

1日平均： 7.1人

1日平均： 2.1人

お家の方へ

5月の保健行事

5月 9日(水) 保健指導 ・ 尿検査二次(対象者のみ)

10日(木) 結核問診票 回収

14日(月) 眼科検診(1, 3, 5年、ひまわり、たんぽぽ)

17日(木) 耳鼻科検診(1, 3, 5年、ひまわり、たんぽぽ)

22日(火) 結核検診・内科検診

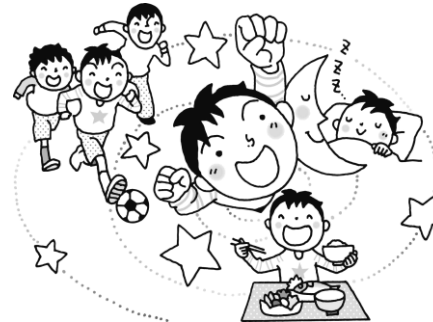
24日(木) 耳鼻科検診(2, 4, 6年生)

28日(月) 眼科検診(2, 4, 6年生)



朝の健康観察をお願いします！

お子さまを学校へ送り出す前、ご家庭で
しっかりと健康観察をお願いします。



☆☆☆チェック項目☆☆☆

- 熱はないか。
- 頭はいたくないか。
- せきや鼻水はないか。
- 顔色はいいか。
- 朝ご飯はきちんと食べたか。
- お腹はいたくないか。
(下痢や便秘はないか)