



R 8・5・1
豊野小学校
保 健 室

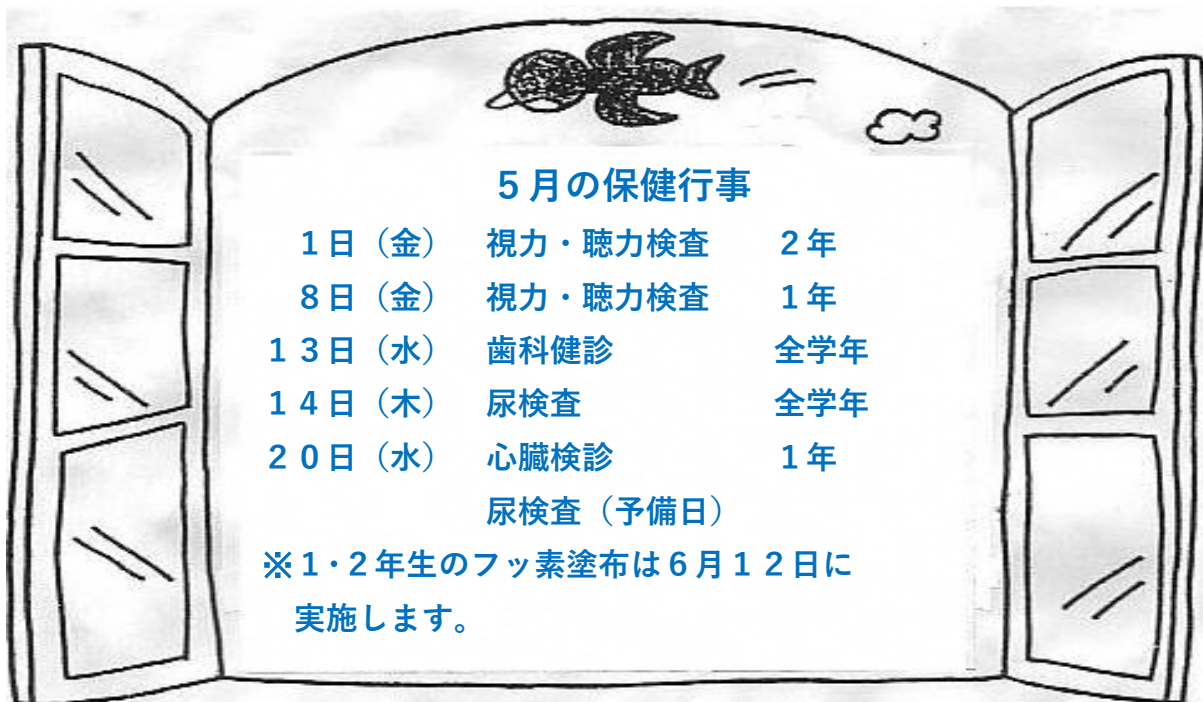
一早寝・早起き・朝ごはんー



校庭の若葉が緑を増し、さわやかな季節になりました。
新学期がはじまって、1ヶ月がたちましたが、新しい学年・
先生に、子どもたちは慣れてきたでしょうか？疲れが出て
保健室に頭痛や腹痛で来室する児童が増えてくる時期です。
こんな時期は、特に次の2つのことに注意して生活しましょう。



- ① 早めに眠り、睡眠時間をたっぷりとる。
- ② 朝ごはんをしっかりと食べる（1日のエネルギーです。）



6月まで、各健診・検査が行われます。

異常や症状のあったお子さんには、お手紙でお知らせ
しています。治療が必要な場合は、早めに医療機関を受
診するようお勧めします。

なお、既に通院中・経過観察中の場合は、学校まで
お知らせください。改めて受診しなくて結構です。



ほけんのやくそく

☆早ね、早起きをしましょう。

☆毎日きちんと朝ごはんを食べましょう。

☆食べたらずれずに歯みがきをしましょう。

☆外から帰ったらうがい・手洗いを忘れずにしましょう。

☆ケガをしたらず、傷口を洗ってから保健室に来ましょう。

☆ハンカチ、ティッシュはすぐに出せるようにしておきましょう。

☆つめは、短く切っておきましょう。

☆毎日お風呂に入り、清潔な下着を身につけましょう。



朝ごはんを食べよう ①～④がそろった食事をしてね！



ー お家の方へ ー 《 重要 》

- 20日（水）の心臓検診を欠席された場合、予備日（6月8日）に保護者引率
で受けていただくことになります。（場所：花崎コミュニティーセンター）
- 14日（木）の尿検査、忘れずに提出をお願いします。
予備日は20日（水）です。

