

ほけんだより

保健室の中村です。
今年もよろしくお願いいたします。



R4.4
北銀剛 保健室

今日の自分はげんきかな？

～おうちの人といっしょに健康かんさつをしよう～

熱はないかな？



のどがいたみなど
かぜのしょう状は
ないかな？



元気はあるかな？



よくねむれたかな？



朝ごはんは
おいしいかな？



心配なことは
ないかな？



コロナ予防のためにする朝の健康かんさつはとも大切です。でもそのほかにも学校で
元気に過ごすために、心の元気や生活リズムがくずれなかったかをチェックすることも、とこ
も大切なことです。おうちの人にまかせるのではなく、自分で心と体の健康をチェックしてね。

新学期がはじまって 約2週間！

学校生活になれてくる
ころです。でもその一方で体がつかれ
やすく感じたり、心がちよとあちっかな
かったり…。心と体がいっしょうけん命、今の生
活になれようとがんばっているためです。早ね早
おきをして生活リズムをしっかりととのえましょう。
学校では、しっかりと体を動かしましょう！！



健康診断がつぎます～

4/21 (木) 内科検診
(結核健康診断もふくまれます)

4/28 (木) 歯科検診
結果は全員にお知らせします。

5/23 (月) 耳鼻科検診 (2年のみ)

歯科検診以外は異常のあった人のみお知らせ
をします。