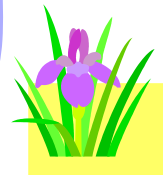
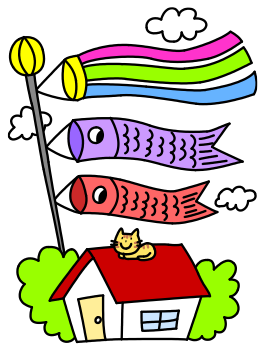


ほけんだより



2025年 5月

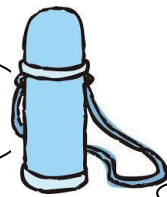
東小学校
ほけんしつ



わかば かぜ き も きせつ
やわらかな若葉が風にそよぐ、気持ちのよい季節に
なりました。そろそろ新学期の疲れがでてくる頃。疲れを感じ
た時は、早め（はや）に眠（ねむ）ったり、のんびりと過（すご）しましょう。
あか ひ ざ みどり な
明るい日射しにキラキラゆれる緑を眺めていると、
は 張りつめた気持ちがホッとゆるんでくるようです。
あさゆう あめもよう ひ は、まだ肌寒（はださむ）く、体調（たいちよう）をくずし
やすいので、かぜなどひかないように気をつけましょう。



すいぶんほきゅう すいとう
水分補給に、水筒（すいとう）を
持（も）ってきましょう。



そろそろ
ねっちゅうしょうよぼう
熱中症（ねっちゅうしょう）予防

健康診断日程

- | | | |
|--------|----------------------|----------------|
| 1日(木) | 尿（にょう）再（さい）検（けん）査（さ） | |
| 9日(金) | 内（ない）科（か）検（けん）診（しん） | 1～4年 |
| 12日(月) | 心（しん）電（でん）図（ず） | 1年 |
| 15日(木) | 内（ない）科（か）検（けん）診（しん） | 5～6年 |
| 20日(火) | 歯（し）科（か）検（けん）診（しん） | 欠（け）席（せき）者（しゃ） |



ない かい けん しん しん ぞう おと
内科検診（ない かい けん しん）では、心臓（しん ぞう）の音（おと）
を聞（き）いたり、皮（ひ）膚（ふ）やのど・
せ ぼね
背骨（せ ぼね）のようすなどをみてい
ただきます
ま
*待（ま）っている間（あいだ）は、静（しず）かに
してね！

けんこう しん だん けっ か 健康診断（けんこう しん だん）の結果（けっ か）を もらったら・・・

うち ひと わす
お家（うち）の人（ひと）に忘（わす）れずに
み
見（み）せましょう。



きょねん けっ か く
☆去年（きょねん）の結果（けっ か）と比（くら）べてみましょう。

どのくらい背（せ）がのびたかな？
どのくらい体（たい）重（じゆう）がふえたかな？
しりよく さ
視（し）力（りよく）は下（さ）がっていないかな？

☆お家（うち）の人（ひと）と一（いっ）緒（しょ）に見（み）ましょう。
けんこう しん だん けっ か びやういん
健康診断（けんこう しん だん）の結（けっ）果（か）、病（び）院（いん）で
けんさ ちりよう ひつよう ばあい
の検（けん）査（さ）や治（ち）療（りよう）などが必要（ひつよう）な場（ば）合（あい）は、お知（し）
らせを出（だ）しています。早（はや）めに受（じゆ）診（しん）してく
ださい。

7 なぜ大切な（たいせつ）の？朝（あさ）ごはん

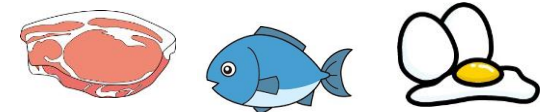
*朝（あさ）ごはんをたべると・・・？

- ・体（たい）温（おん）が上（あ）がって、か（か）らだ（だ）が目（め）をさ（さ）まします。
- ・脳（のう）にエネ（え）ルギー（ぎ）が送（おく）られ、頭（あたま）がはた（は）たら（た）ります。
- ・腸（ちよう）が刺（し）激（げき）され、うんち（ち）がで（で）やす（やす）く（く）な（な）ります。



*ど（ど）ん（ん）な（な）もの（もの）を（を）食（た）べ（べ）る（る）と（と）い（い）い（い）の（の）？

- ・たんぱく質（しつ）→体（たい）温（おん）を（を）上（あ）げ（げ）ま（ま）す。
- 肉（にく）、魚（さかな）、卵（たまご）、とうふ、牛（ぎゅう）乳（にゅう）、チ（ち）ーズ（ず）など

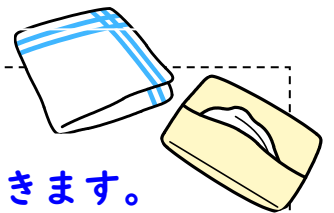


- ・たんすいかぶつ→脳（のう）のエネ（え）ルギー（ぎ）に（に）な（な）ります。
- ごはん、パン、めん、シリアルなど



そと からだ うご
外（そと）で体（からだ）を動（うご）か（か）すと、
あせ
汗（あせ）を（を）よく（よく）か（か）き（き）ま（ま）す。

- *毎（まい）日（にち）き（き）れ（れ）い（い）な（な）ハ（ハ）ン（ン）カ（カ）チ（チ）や（や）タ（タ）オ（オ）ル（ル）を（を）持（も）っ（っ）て（て）き（き）ま（ま）し（し）よ（よ）う（う）。
- *け（け）が（が）を（を）し（し）な（な）い（い）よ（よ）う（う）に（に）爪（つめ）は（は）短（みじ）く（く）切（き）っ（っ）て（て）お（お）き（き）ま（ま）し（し）よ（よ）う（う）。
- *け（け）が（が）や（や）鼻（は）血（ち）が（が）出（で）た（た）と（と）き（き）、ティ（ティ）ッ（ッ）シュ（シュ）が（が）必（ひつ）要（よう）で（で）す（す）。



スクールカウンセリングについて

さくねんど ひ つづ こんねんど
昨（さくねん）年度（ど）に引（ひ）きつづき、今（こんねん）年度（ど）もス（スク）ールカ（カ）ウン（ン）セ（セ）リ（リ）ン（ン）グ（グ）に（に）つ（つ）いて（て）
とに（に）な（な）り（り）ま（ま）し（し）た（た）。今（こんねん）年度（ど）き（き）て（て）く（く）だ（だ）さ（さ）る（る）先（せん）生（せい）は（は）山（やま）崎（さき）愛（あい）生（せい）（やまざきあおい）先（せん）生（せい）と安（やす）田（だ）奈（な）菜（さい）（やすだ
すだななみ）先（せん）生（せい）で（で）す（す）。山（やま）崎（さき）先（せん）生（せい）は（は）月（つき）1（いち）回（かい）程（ほど）金（きん）曜（よう）日（にち）の午（ご）後（ご）（13:00～17:00）、安（やす）田（だ）
先（せん）生（せい）は（は）、毎（まい）週（しゅう）月（げつ）曜（よう）日（にち）の午（ご）後（ご）（13:00～16:00）に（に）来（らい）校（こう）さ（さ）れ（れ）ま（ま）す（す）。

なに こま
何（なに）か（か）困（こま）っ（っ）て（て）い（い）る（る）こ（こ）と（と）や（や）悩（なや）み（み）事（ごと）が（が）あ（あ）り（り）ま（ま）し（し）たら（ら）、
ス（スク）ールカ（カ）ウン（ン）セ（セ）リ（リ）ン（ン）グ（グ）に（に）相（そう）談（だん）し（し）て（て）く（く）だ（だ）さ（さ）い（い）。
じどう
児（じ）童（どう）の（の）み（み）な（な）さん（さん）も（も）保（ほ）護（ご）者（しゃ）の（の）方（かた）も（も）お（お）申（もう）し（し）込（こ）み（み）い（い）た（た）だ
け（け）ま（ま）す（す）。相（そう）談（だん）し（し）たい（たい）と（と）き（き）は（は）、学（がっ）校（こう）（担任（たん）任（にん）の（の）先（せん）生（せい）か（か）米（こめ）田（だ）
に（に）お（お）知（し）ら（ら）せ（せ）く（く）だ（だ）さ（さ）い（い）。 Tel 3 2 - 2 3 2 7

