

ほけんだより

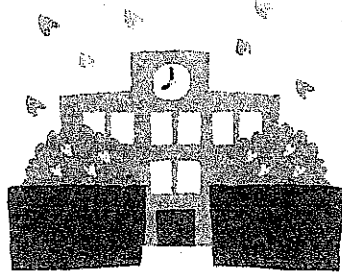
アサンプション
国際小学校
4月号

新しい教室！新しい先生！新しい生活！春は新しいことだらけです。

みなさん、新しい毎日には慣れましたか？

新しいことを始めるときは、いつも以上にパワーがいります。

規則正しい生活を心がけ、健康に気をつけましょうね♪



せいかつ生活チェック!!

毎日の生活を規則正しく意識することで、健康な体をつくることができます。

自分のことは自分で管理できるようになりましょう☆

①朝ごはんは食べたかな。



②手洗いとうがいをしよう。



③食事のあとは歯をみがこう。外にいてできない時はブクブクうがいをしよう。



④つめの手入れをしよう。



⑤きれいなハンカチとチリ紙(ポケットティッシュ)を持って使いましょう。



⑥食べ物の好ききらいをいわず、何でも食べようね。



健康診断がはじまっています♡



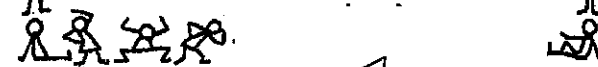
なんで健康診断をするの？

からだのことがよくわかる

健康診断では、身長や体重をはかたり、耳や目の検査をしたり、おしっこを調べたり、お医者さんの診察を受けたり、いろいろなことをします。

これらは全部、みなさんが元気に成長しているか、からだの中身がうまく働いているかなどを知る、大切な手がかりになります。自分では気がつかないことがわかることもあります。自分のからだについて、お医者さんにたずねることもできます。

あなたの大切なからだのことをもっとよく知るチャンスです。ふざけたりしないで、まじめに受けましょう。



ほけんしつ 1年の日記

1年生のみなさん、はじめての健康診断です。

今年もよく頑張ろう。

アサンプション国際小学校のみなさん、今年も健康診断を受けよう。

新しい1年も、楽しみがいろいろあります。

ほけんしつニュース

あたたくなり、春の陽気にうかれて子どもたちは毎日のように元気いっぱいお外で走り回っています。

しかし！この時期は花粉などで特に空気がよごれています。目や鼻が赤くなったりムズムズするのは、このせいかもしれません。

いつも以上に手洗い・うがいをしっかり行いましょう！