

ほけんだより

4月

枚方市立殿山第一小学校

ほけんしつ



いちねんせいのみなさん・^{ねんせいじょう}2年生以上のみなさん

^{しんきゅう}にゆうがく・進級おめでとうございます

たのしいがっこうのせいかつがはじまりますね。うきうきわくわくそして、どきどきしてきますね。もし、ふあんでむねがいっぱいになった^{とき}時は、せんせいたちにつたえてね。

ほけんのせんせいもいますよ。

^{がっこうせいかつ}学校生活が、げんきにすごすことができるように、

はやね・はやおき・あさごはん・うんちをこころがけてね!

<いちにちのせいかつ>




あさおきたらかおをあらおうね。あさごはんをたべようね。たべたあとは、はみがきをするよ。うんちもしてがっこうにこようね。



がっこうからかえったら（るすかていじどうかいでもおなじ）ランドセルをおろしたら、てをせっけんであらって、ガラガラうがいをしようね。びょうきのよぼうになるよ。

生活リズムを作る3つのポイント

新しい生活が始まる春は、生活リズムを作りやすい時期。お子さんと取り組んでみましょう。

- 1 早寝・早起**

成長ホルモンは睡眠中にたくさん分泌されます。夜9時には寝て、朝も決まった時間に起きましょう。
- 2 朝ごはん**

体を目覚めさせるスイッチで、1日のエネルギー源にもなります。栄養のあるものを食べましょう。
- 3 ウンチ**

朝ごはんの後は、ゆっくりトイレタイム。出なくても、トイレで座る習慣をつけましょう。

保護者の皆様

お子さんのご入学・進級おめでとうございます。

日々成長していくお子さんの心と体が健全に成長されますように保護者様と学校職員が一緒になり共に成長を支えていきたいと思っております。よろしくお願い致します。

4月～6月は健康診断のための行事がたくさんあります。ほけんだより等でお知らせしますので必ず目を通してください。

提出して頂く書類は健康管理個人票兼緊急連絡簿・

内科検診問診票、運動器健康診断調査問診票・心臓病調査票（1年生）です。回収日が早いのですがご協力よろしくお願い致します。



4月の保健行事予定

日	内容	注意・お願い
13日(木)	内科検診 13:30～ 3年生・6年生	体操服をわすれずに
	尿検査提出(全学年)	あさの尿をもってきてください
14日(金)	二測定 5年生・6年生	体操服をわすれずに
	二測定 3年生・4年生	
19日(火)	二測定 1ねんせい・2年生	
26日(水)	心臓検診一次 12誘導心電図(1年生・昨年度他市転入生)	
27日(木)	内科検診 13:30～ 2年生・5年生	



はじめまして!!

おおばやしまさこ
大林昌子です。みなさんのせいちょうしていくすがたを

みせてもらえるのが、ほんとうにたのしみです。

ねんかん
1年間よろしくおねがいます。