

# ほけんだより 4月

薩摩川内市立西山小学校保健室 平成24年4月24日

## ★<sup>しんねんど</sup>新年度のスタートです★

<sup>しんがっき</sup>新学期になり、またひとつ学年が上がりましたね。  
<sup>にんすう</sup>人数も減り、去年とはまたちがう西山小学校で過ごす  
のは、なれないところもあると思います。  
<sup>はや</sup>早く今の生活になれて、<sup>にしやましようがっこう</sup>西山小学校最後の1年を思  
<sup>で</sup>い出をたくさん作ってすごしてほしいです。

ほけんもくひょう  
保健目標

<sup>じぶん</sup>自分の体<sup>からだ</sup>のようす  
を知ろう

## かんがえてみよう！わたしの<sup>せいかつ</sup>生活スケジュール

★<sup>お</sup>起きる時刻 ( ) 時 ( ) 分

★<sup>しゅくだい</sup>宿題をする時刻 ( ) 時 ( ) 分

★<sup>ね</sup>寝る時刻 ( ) 時 ( ) 分

★テレビは何時間見る？ ( ) 時間 ( ) 分

★<sup>べんきょう</sup>勉強は何分する？ ( ) 時間 ( ) 分

<sup>すいみんじかん</sup>睡眠時間の目安

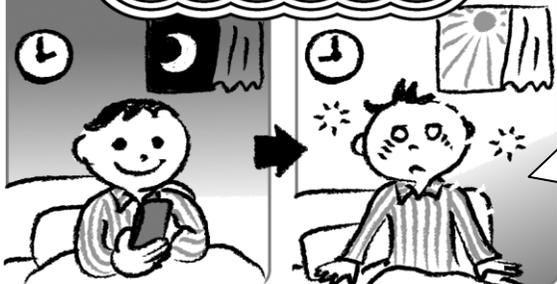
1～3年生・・・9～10時間、

4～6年生・・・8～9時間

( ) の中に書いてみよう！

ゴールデンウィーク

### 連休中の生活リズムに 気をつけよう



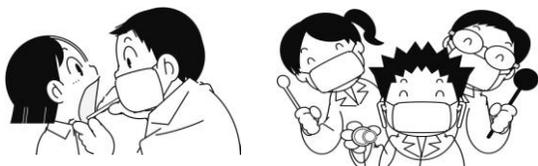
たくさん<sup>やす</sup>休みがあると生活<sup>せいかつ</sup>  
リズムが大きく変わってしま  
います。

起きる時間と寝る時間は  
平日と同じようにしよう！

# ★健康診断を正しく受けよう★

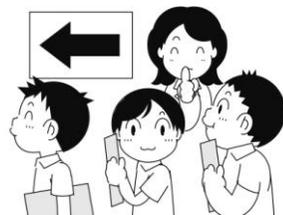
## ①今日は何を受けるのかな？

今日は一体何をするのかな？先生の話をよく聞いて今日受ける健康診断の内容や注意することを知しましょう！



## ②しずかに待とう

待つときも、受けるときも、しずかにしましょう！みなさんの健康状態をみてくださるお医者さんに迷惑がかかってしまいます。



## ③あいさつをわすれずに！

どんなときでもあいさつは大事ですが、健康診断の時も同じ。最初に「おながいします」終わりに「ありがとうございました」が言えるようになりましょう。



## ④じぶんの体を知ろう！

健康診断の結果が出たら、保健室からお知らせがきます。じぶんの体はどうなっているのか知しましょう。結果で分からないことがあったら保健室の先生にきいてみましょう。（保健室の先生は火曜日に来ます）



|           |          |
|-----------|----------|
| 5月10日(木)  | 歯科検診     |
| 5月20日(日)  | 耳鼻科検診    |
| 5月16日(水)  | 腎臓検診(二次) |
| ※対象者のみです。 |          |
| 6月4日(月)   | 眼科検診     |
| があります！    |          |

保護者の方へ

## ★よろしくお願いします★

一年間、養護教諭としてお世話になります黒木玲奈と申します。

残念ながら兼務のため、あまり西山小学校へ行くことが出来ませんが、子どもたちの心身の健康のために頑張りますのでよろしくお願いします。