



げんきです!

2017年 ほけんだより

がくいんしょうがっこう ほけんしつ
ノートルダム学院 小学校 保健室 中村 真美

さわやかな風が気持ちいいですね。天気の良い日の休み時間は、運動場にて遊びましょう。

口の中、目、鼻、耳などの検診があります。勉強や運動が力いっぱいできるように、しっかり診てもらいましょう。

がつ けんこうしんだん 5月の健康診断



9日(火) 歯科検診 (歯と口の中をみます) 朝ごはんの後、ハミガキを念入りにしてから登校してください。



眼科検診 (眼の病気をみます) メガネをつかっている人は、メガネをかけておいてください。

前髪は目にかからないよう短く切るか、ピンでとめてください。



耳鼻科検診 (耳と鼻の病気をみます) 前の日までに必ず耳そうじをしてください。

耳の中が見やすいように、髪の毛が耳にかからないようにしてください。

10日(水) 内科検診 (体 全体の様子をみます) 背骨や皮膚の様子も見るため、上半身ははだかになります。体操



着を持ってきてください。

※ 当日にお休みをして受けられなかった人は、歯科と内科は他の日に行いますが、眼科と耳鼻科は、予備の日がありません。具合が悪いところがあれば、お家の人に連れて行ってもらってください。

けんしん お 健診が終わったら

異常があった人にお知らせを出します。異常がなければ、お知らせはありません。お知らせをもらった人は、プール学習が始まるまでに病院にいきましょう。

Good Morning

朝ごはんを食べよう!



●朝ごはんのはたらき

からだを
あたためる



脳のエネルギー
になる



胃腸をしげきして、
排便しやすくする



●朝ごはんを食べるとき

ゆっくり食べられるように
早おきしよう



ごはん・食パンに
もう1~2品たしてみよう



よくかんで食べよう

