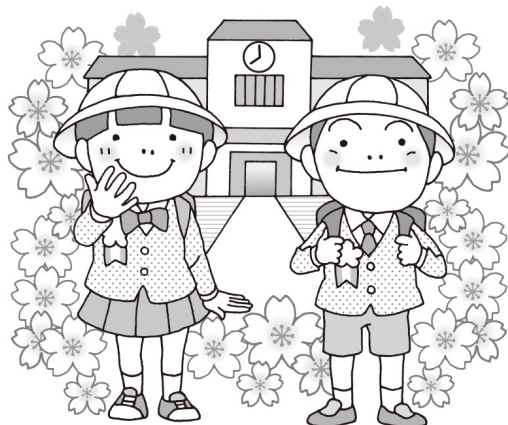




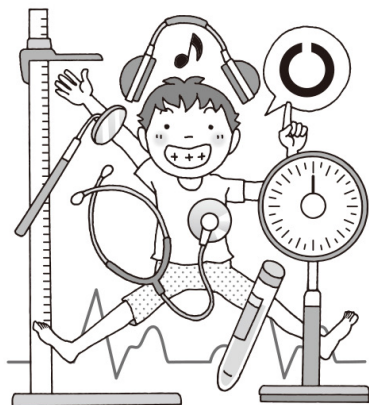
令和6年4月10日
東大阪市立長瀬西小学校
保健室

1年生のみなさん、入学おめでとうございます。
2年生から6年生のみなさん、進級おめでとうございます。
ご紹介します。1保健室の高畑です。
みなさんが、心も体も元気にすごせるように
サポートさせていただきます。今年度もよろしく
お願いします。



健康診断が始まります

- 15日(月) 尿検査1次①
17日(水) 内科検診(3・5・6年) } 1体操服を
19日(金) 内科検診(1・2・4年) } 忘れずに!
23日(火) 尿検査1次②(前回未提出者)
24日(水) 臓器検診1次(1年+対象者)
25日(木)～30日(火) 視力検査→めがねある人は忘れずに!



生活リズムを整えましょう

毎日元気に過ごすためには、正しい生活リズムが大切です。

新生活が始まった今が生活リズムを整え、身に付けるチャンスです。

早起き

早起きして日中体を動かせば
早く寝られます。また、朝日
を浴びると体内時計が整い、
夜自然と眠くなります。

朝ごはん

朝ごはんをよく噛んで食べる
と、体を動かすエネルギーを
補給できるだけでなく、脳が
目覚め活発に動きます。

うんち

朝ごはんを食べると腸が刺激
され、うんちがしつかりま
す。出なくてもトイレに座る
時間を持たせましょう。

こんなときは

保健室

へ

ケガをしちゃった

先生に
話を聞いてほしい

体がしんどい

体のことを
知りたい

なんとなく教室にいたくない

など



保健室は「みんなのための場所」。

具合の悪い人が休んでいることもあるので、静かに過ごしてね。

保健室に来る前 これだけはしておこう

！先生やお友だちに伝える



いきなりいなくなると
びっくりするよ。

！傷口が汚れているときは
水道水で洗う



外でケガをしたときは
特に念入りに。

今年度より、月に1回程度 スクールカウンセラーの大溝先生が来られます。
4月22日(月)が初回です。保護者の方も相談できますので、ご希望の場合は
学校へご連絡ください。(相談内容は厳守されますのでご安心ください。)