

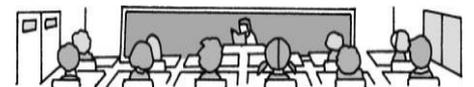
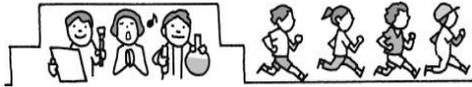
# ほけんだより



令和6年5月号  
市川市立信篤小学校  
保健室

しんがっき はじ はや かげつ さくら き あおば かせ  
新学期が始まって早いもので、1ヶ月がたちました。桜の木もすっかり青葉になり、あたたかくさわやかな風がふくようになりましたね。

れんきゅう あ し き しんがっ きつか ひと つか たいちよう わる かん む  
連休明けの時期は、新学期疲れがどっとでる人もいるかもしれません。疲れたな、体調が悪いなど感じたら無理をせずおうちの人や先生に伝えてください。毎日楽しく過ごすために、規則正しい生活も心がけましょう。



## 「なれてきたころ」があぶない！！

### けがに注意！！



とうげこう がっこうせいかつ  
▼▼登下校や学校生活で▼▼

- おしゃべりに夢中になっていませんか？
- 通学路や道路でふざけていませんか？
- ろうかや階段は歩いていますか？

### からだに注意！！



せいかつ  
▼▼生活リズムがみだれていませんか▼▼

- 毎日、朝ごはんを食べていますか？
- 週末や連休に夜ふかししていませんか？
- 朝、すっきり起きられますか？

## 運動会の練習が始まります！



じゅんびうんどう  
準備運動をしっかりと  
しましょう。

てあし みしか  
手足のつめは短く！



おふろにはいり、ぐっすり眠り、疲れはその日のうちにとりましょう。



あさごはんは毎日しっかりと食べましょう。



れんしゅう まわ あんぜん  
練習は周りの安全にも気をつけて！

うんどうきぐ や とうぐ  
運動器具や道具の  
点検も忘れずに！



### \*保護者の皆さま\*

健康診断後、所見があったお子さんには「治療勧告」を配付しています。学校の健康診断は、「病気の疑いのある人」を対象にお知らせをだしていますので、受診をした際に「心配ありません」と言われることもあるかもしれませんが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

また、保健調査票に記入していただいた疾病についても、学校医から勧告があった場合には、治療勧告をお出ししています。既に受診済みや通院中・経過観察中等の場合、新たに受診していただく必要はありません。お手数ですが、お配りしました治療勧告書に保護者の方がその旨一筆いただき、ご提出ください。