

ほけんだより

令和2年8月25日
練馬区立大泉西小学校
保健室



7月末には疲労気味だった子供たちも、短い夏休みでしたが、自宅でゆっくりできたのでしょうか、二学期の始めは思ったより体調がよさそうにみえました。

まだ暑い日は続きますが、生活リズムを整えながら、長い二学期を過ごすようにしましょう。



きぎくほほ せいゆつ
規則正しい生活をしよう

きがに気をつけよう

にかつき けんこうしんだん 二学期の健康診断について

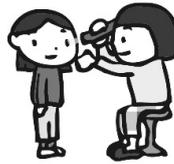
*9月の始めには身体測定があります。

*9月8日(火)には腎臓病二次検診があります。該当する人・未提出の人はこの日の9時までに保健室に検査容器を提出してください。



ないかけんしん 内科検診

栄養状態、心臓や肺の音、骨や皮膚の様子を調べます。



がんかけんしん 眼科検診

目や目のまわりに病気や異常がないか調べます。



じびかけんしん 耳鼻科検診

耳・鼻・のどに病気や異常がないか調べます。



しかけんしん 歯科検診

歯や歯ぐきに病気や異常がないか調べます。

やす 休みモードから がつ こう 学校モードへ あさ しゅうかん 朝の習慣をシフト!



あさ ぶんはや
まずは朝10分早くおきてみる



あさ がつ こう
朝、バタバタしないよう
まえ ひ じゆんび
前の日に準備しておく



ちようしよくご で
朝食後は出なくても
べんざ
便座にすわってみる



すいみん じかん だいじ
睡眠時間は大事
よる ほや
夜は早く寝る