

げんき

今月の保健目標
自分のからだを知ろう！

保健室の立石です。
出身は名瀬です。
田検小のみなさんの
すてきなところをたく
さん見つけたいです♪



◆◆保健室はどうやって使う？◆◆

入学・進級おめでとうございます。

みなさんが元気いっぱいになれるように、保健室から応援していきます。「今日の体調はよいか？」と自分で気をつけてみましょう。調子が悪い時はいつでも教えてくださいね。



◆◆体をチェック！準備はできているかな？◆◆

1年間元気に楽しく過ごせるように、健康診断を行います。

- 前の年よりどれだけ大きくなったかな？
- 病気になったり、学校生活を送りにくくなったりしていないかな？

このようなことを調べるために、いろいろな検査をします。下のことに気をつけましょう。

チェック1 わすれものをしないようにする。



チェック2 たくさんねむって、げんきにおきる。



チェック3 検査の時は、しずかにまつ。



チェック4 お医者さんに聞かれたら、はっきりこたえる。



チェック5 検査で悪かった時は、すぐ病院へ。



★今月の健康クイズ★

問題
体中に血を送っている、グー1つ分くらいのものってなあに？

正解は、保健室前にあります。