

ほけん 保健だより



令和8年4月30日
板橋区立高島第一小学校
校長 平松 隆行
養護教諭 大田 優香



しんねんど はじ かげつ た あたら すこ
新年度が始まり、1ヶ月が経ちました。新しいクラスには少し
つ慣れてきましたか？新しい環境の中で過ごすことは、思っ
いじょう つか き
る以上にエネルギーを使うものです。気づかないうちに、がんば
すぎている人もいるかもしれません。また、あさばん にっちゅう きおんさ
もあり、体調をくずしやすい時期です。ゴールデンウィークは心
たいちよう しき
と体をゆっくり休め、また5月から元気に登校しましょう。

ていきけんこうしんだん じっしちゅう 定期健康診断 実施中！

がつ けんこうしんだん じっし けんこうしんだん けっか びょういん
4月から健康診断を実施しています。健康診断の結果、病院で
いちどけんさ しんさつ う ひと けっか し
もう一度検査や診察を受けてほしい人には、『結果のお知らせ』を
わた した
お渡ししました。プールが始まるまでに病院へ行きましょう。
びょういん い あと じゅしんれんらくひょう がっこう ていしゅつ
病院へ行った後は、受診連絡票を学校へ提出しましょう。



★4月末時点で配布済のもの

- ・内科（2・6年，5組）の受診対象者
- ・耳鼻科，聴力検査の受診対象者
- ・視力検査 ※病院受診の有無にかかわらず，全員に配布

★【内科】【眼科】【耳鼻科】については必ず病院を受診し，プールの参加の可・不可をご確認ください。

いちにち げんき 朝の過ごし方

いちにちげんき す 朝の過ごし方

まいにち いしき いちにち はじ

毎日、この4つを意識して一日を始めてみましょう。

1 早起きしよう

2 日の光をあびよう

3 朝ごはんを食べよう

4 うんちを出そう

ポイント

ゆっくり朝ごはんを食べたりトイレに行ったりする余裕が持てる時間に起きましょう。カーテンを開けて日の光を浴びると、脳が目覚めます。

