



ほけんだより

北九州市立河内小学校

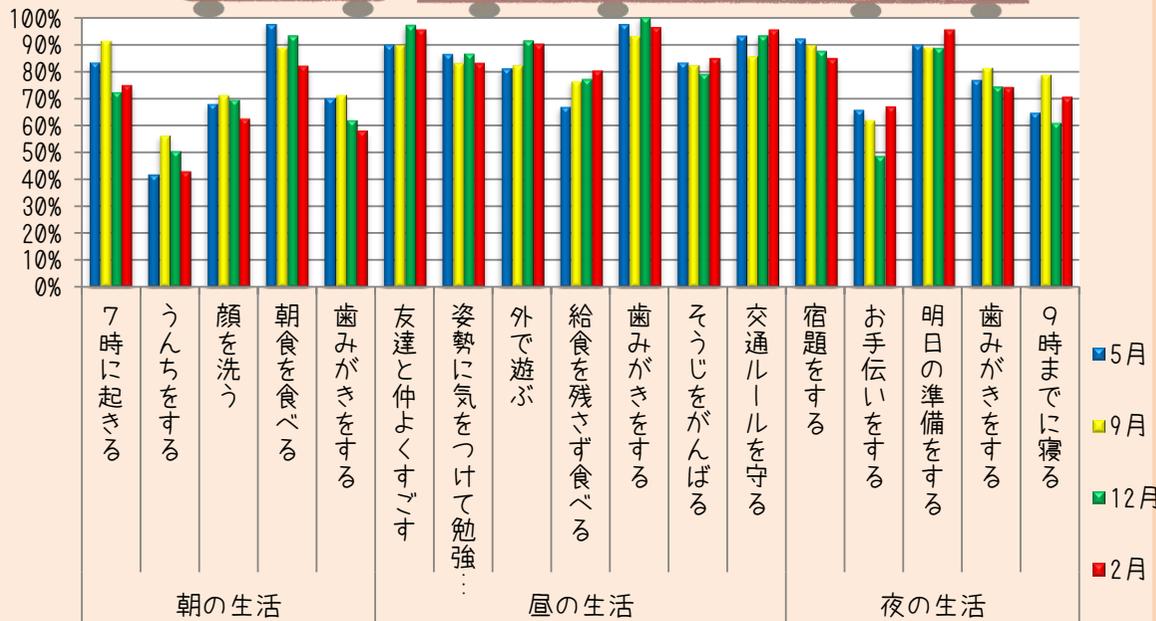
平成30年3月22日 No.21

保健室 近原 聡子

たくさんの思い出でいっぱいとなった1年も、しめくくりの時期となりました。4月のころにくらべ、心も体も大きく成長した河内っ子たちです。4月から新たなスタートがきれるように、今から生活習慣をしっかりと見直し、新学期にそなえましょう。



健康ノート「すこやか」集計



今年度は、5月・9月・12月・2月の4回にわたり健康ノート「すこやか」の1週間生活ふりかえりシートに取組みました。みんな毎日よくがんばっていましたね。保護者のみなさまも、ご協力ありがとうございました。12月の結果よりも、達成率が上がった項目が7つありました。すばらしいですね！朝の生活では、「朝食を食べる」が1学期にくらべだんだんと下がってきています。1日の始まりは、「朝ごはん」です。朝食を食べると、脳に糖分が運ばれ、朝から脳を活発に動かすことができ、学習に集中することができます。春休みも、規則正しい生活をこころがけて、元気にすごしましょう！



春休みのすごしかた

早ね・早おき・あさごはんをまもう。



ごはんのあとは、かならずはみがきをしよう。



テレビの見過ぎや、ゲームのしすぎに注意しよう。



外から帰ったら、手洗い・うがいをしよう。



平成30年度 4・5・6月保健行事

日・曜日	内容	対象者
4月12日(木)	発育測定	未定
4月13日(金)		未定
4月24日(火)	眼科検診	全学年
5月7日(月)	内科検診	全学年
5月9日(水)	歯科健診	全学年
5月14日(月)	心臓検診	1年・対象者
5月22日(火)	耳鼻科検診	対象者
5月23日(水)	検尿(1回目)	全学年
5月30日(水)	検尿(2回目)	対象者
6月6日(水)	検尿(予備日)	対象者