

入学・進級の機会に「がんばるぞ」と緊張した日々が続きましたが、1か月がたち子どもたちは少し慣れてきたり、慣れてきたりする時期になってきます。

毎朝の健康観察ありがとうございます。検温だけではなく、起床時の様子や食欲なども確認し健康チェック表へのサインをお願いします。

新しいクラスや毎日の生活に少し慣れてきた頃です。こんな人はいませんか？

慣れてきた頃 注意報 発令中!

1

事故に注意!

車は急に止まれません。ほかの人の迷惑になっていられるかもしれませんね。楽しい登下校中も、しっかりまわりを確認しながら歩きましょう。

2

ケガに注意!

ろうかを走ると、自分だけでなく、友だちにもケガをさせてしまうかもしれません。休み時間が終わるときや授業で移動するときも、時間に余裕を持って動きましょう。

3

言葉づかいに注意!

仲のいい友だちでも、言われて傷つく言葉があります。嫌な思いをさせたときは、素直に「ごめんなさい」と言しましょう。

ごめんなさい

しん がく ねん
新学年になって1カ月

疲れ は出て いませんか？

しょくよく
食欲がない

あたま いた
頭が痛い

やる気が
でない

しゅうちゅう
集中
できない



✓ 心と体が疲れている
サインかもしれません。

体のピンチに気づいたら…

こんなことを

ため
試してみましよう。

- ✿ 早寝早起きで生活リズムを整える
- ✿ 外で体を動かす
- ✿ 好きな音楽を聴く
- ✿ 信頼できる人に相談する

こんな方法も

- ✿ どうして元気が出ないか紙に書く
- ✿ 自分がかんばっていることを言う

しんちょう たいじゅう のように大きさをはかることはできませんが、からだ おな
身長 や体重 のように大きさをはかることはできませんが、体 と同じようにみなさんにはどん
どん育っているところがあります。

だれ かか わったり、あたらしいできごと であ かんが かん
誰かと関わったり、新しい出来事に会って考え感じたりする…。そんな1日1日の積み重ね
でみなさんの「心」は少しずつ大きくなっています。

こころ ひとり ちが せいちょう しかた ひと
心 は一人ひとり違って、成長 の仕方 も人それぞれです。自分の心 も相手の心 も大切にし
ながら過ごせるといいですね。

健康診断でわかること と わからないこと



けんこうしんだん
健康診断では、みなさ
んがバランスよく成長し
ているか？ 見たり聞い
たりするのに不自由はな
いか？ 体の異常や病気
の可能性はないか？ がわかります。

けれどこんなことはわかりません。

- 視力や聴力の正確な数値
- 病名
- 病気や不調の原因
- 治療法

じゆしん
「受診のおすすめ」をもらったら、なる
べく早く専門のお医者さんに診てもらいま
しょう。

ふちょう げんいん はや ちりょう
不調の原因が早くわかれば、早く治療が
はじめられます。治療期間も短くてすむかも
しれません。なにより気分も早く
スッキリします。

じゆしん
「受診のおすすめ」を
そのままにしないでくださいね

