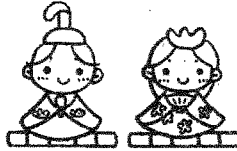


ほけんだより

令和3年3月3日(水)
 杉並区立高井戸第四小学校
 校長 細川 猛彦
 養護教諭 坂田 晶子

1年のまとめの月です

来月から学年が1つ上がります。今月はまとめの月ですね。

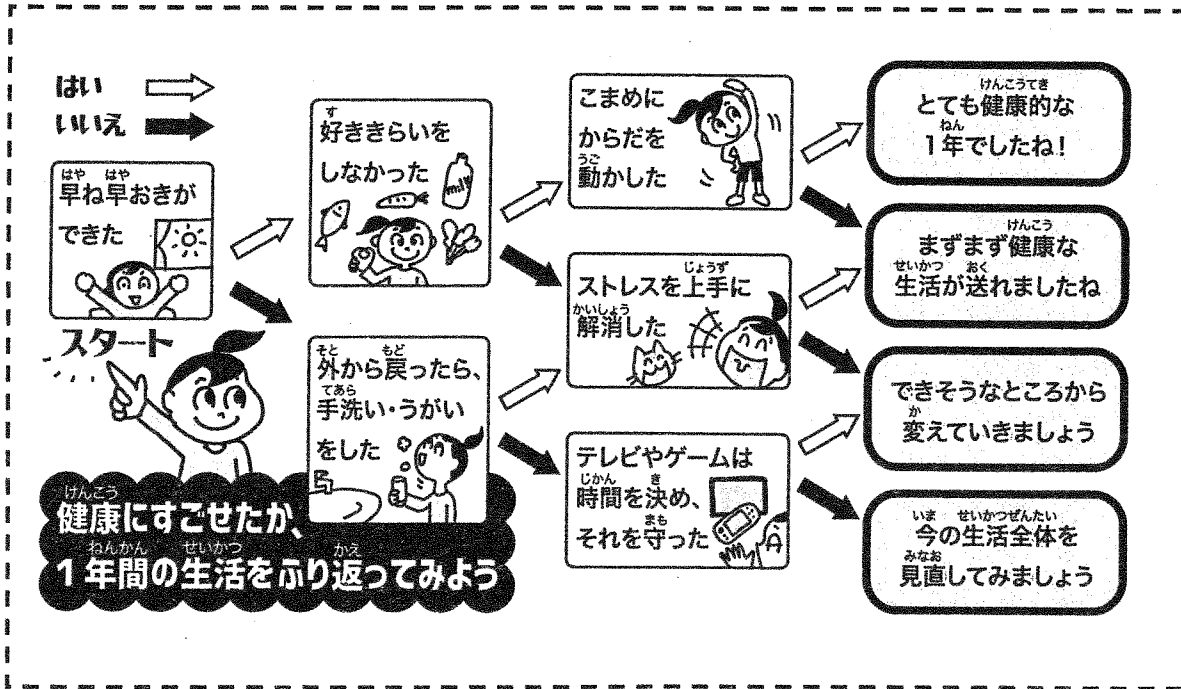


やり残していることはないか、この1年をふりかえってみましょう。

例えば、「健康診断の後、お知らせをもらってまだ病院に行っていない。」とか、

「借りたものを返していない。」などはありませんか。すっきりした気分ですっきりした

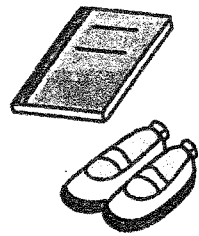
学年を迎えられるようにやり残していることを終わらせましょう。



春休みは 新学期の準備期間です



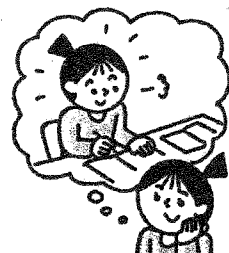
気になるころ、治療等をすませておこう。



新学期から使う持ちもの、準備はOK?



休み中も生活リズムは変えずに過ごそう。

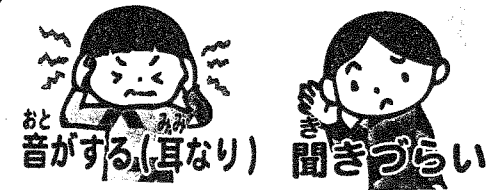
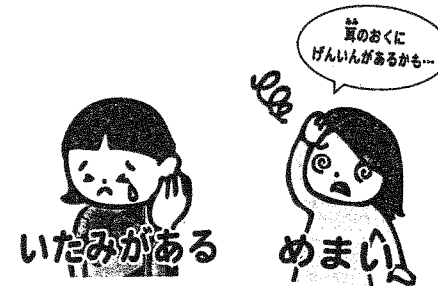


新年度にがんばる目標をたてよう。

アンテナ? レーダー? 耳のやくわり



耳が... こんな時には「耳鼻科」へ



心当たりがある人は、一度耳鼻科医院で診てもらいましょう。

生活の中で耳を大切にすることを



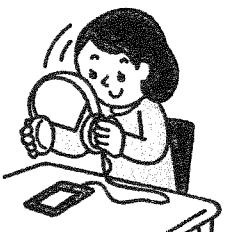
定期的に耳掃除をする (しすぎにも注意)



鼻をつよくかみすぎない (片方ずつ)



人の耳元で大声を出さない (ふざけて叩いたりしない)



ヘッドフォンの音量は控えめに(時間を決めて)

お家の方へ ~保健書類のご記入と提出について~ (1年生から5年生)

3月24日(水)修了式の日、「保健調査票」(6年間同じものを使用)と、「四肢の状態及び脊柱側弯検診問診票」をお渡しします。お子さんが帰宅したら必ずお受け取りください。該当欄に記入漏れのないようご記入の上、4月7日(水)にお子さんに持たせてください。