

北京日本人学校 ほけんだより
No.1 令和5年度 4月号

入学、進級 おめでとうございます。新年度がスタートしましたね。新しい学年、新しい友だち…。たくさんの「新しい」に出会うみなさんは、わくわくドキドキ、心が忙しい毎日ではないでしょうか？早く慣れようと焦ってしまうこともあると思いますが、自分のペースで大丈夫！保健室から、みなさんのことを応援しています。

保健室 って どんどころ？

ケガの手当てをします



悩みがある人の話を聞きます



体調が悪いときも来てください



健康に関する質問に答えます



誰でも、いつでも来ていいところです

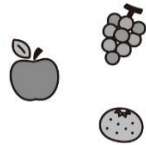
担任の先生に 言ってから来てね

朝ごはん どうして大切？



朝起きて、ぼーっとしているのは、脳も同じ。
脳が欲しいものは？

- A ブドウ糖
- B リンゴ糖
- C ミカン糖



答えは、Aのブドウ糖。ブドウ糖は、脳や体のエネルギー源です。寝ている間も働いている脳や体に、朝ごはんブドウ糖を補給しましょう。

ブドウ糖 … ごはん、パン、うどんなどの「炭水化物」に多く含まれているよ



こんげつ ほけんあんぜんもくひょう
今月の保健安全目標

じぶん からだ しろう

自分の体を知ろう

4月の健康診断よてい

- 身体測定 (4月17日、18日、19日、21日)
- 視力検査 (4月23日、24日、25日、)
- 聴力検査 (5月4日、5日)
- 心電図内科検診 小1年生、中1年生のみ(5月8日)
- 内科眼科耳鼻科 (5月9日、10日)
- 歯科検診 (5月31日、6月7日)
- 尿検査 5月9日(前日に容器を配布いたします)



※日程詳細については、学年からお知らせいたします。

なぜ健康診断をするの？

みんなが毎日健康で楽しく学校生活を送るために、体が健康かどうかチェックするのが健康診断です。「しずかにまつ」「あいさつをする」ことを守ってくださいね。6月まで続く健康診断を、よろしくお願ひします。