



北京日本人学校 ほけんだより  
No.1 令和6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

### 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  
んで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  
**自分の体を知ろう**

がつ けんこうしんだんよてい  
**4月の健康診断予定**

- 聴力検査 (5月6日、7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8日、9日、10日)
  - 歯科検診 (5月29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。



けんこうしんだん  
**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。