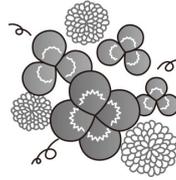


# えがお通信



R5.4.19  
vol.01 城北小保健室

## 健康診断が 始まっています！

聴力検査を皮切りに健康診断が始まっています。今週は、視力検査、身体測定、内科検診、眼科検診があります。視力検査では、矯正視力も測りますので、眼鏡のあるお子さんには必ず持たせるようにお願いします。身体測定では半袖短パンをご準備ください。内科検診では聴診がありますので、体を清潔にしてくるよう、よろしくお願いします。

半袖短パンは私服でもOKです！

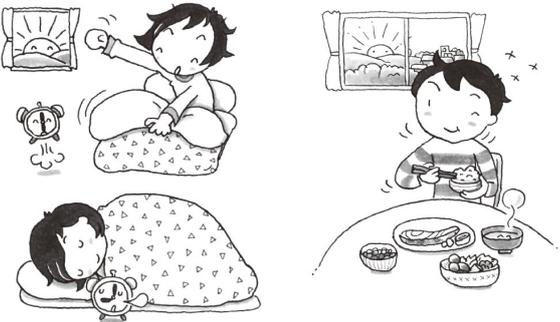
女子で髪が長い人は、下の方で2つに分けて結んで来てください



今年度から内科の学校医は、  
八戸市立市民病院 金城学先生になりました

## 生活習慣はこの2つを！

新しい学年、環境になって、春は心も頭も体もフル回転ですね。そんなときにこそ、習慣づけたい2つの生活習慣があります。それは、①9時までに寝る ②朝ご飯を食べる の2つ。十分な睡眠と朝ごはんはその日1日を元気で安全に過ごす基になりますよ。



## 心に効くこんな習慣も・・・

### いいことを数える

生きていれば、いいこともあればわるいこともあります。でも、「わるいこと」ばかりに注目しがちで、「いいこと」には目が向かないもの。

「いいことを数える」を習慣にしましょう。



最近起こったいいことを書いてみよう！

### 今年もお世話になります

保健室を担当する向田菜都子（むかいたなつこ）です。あっという間に5年目を迎えました。城北小学校の元気な子どもたちがより元気でより成長していけるよう、引き続き健康面でのお手伝いをしていきたいと思っています。よろしくお願いします。