



ほけんだより

# とうしょまえ けんこう 登所前に健康チェックをしよう!

ねつ  
熱はありますか?



まいあさけんおん たいおん どいじょう とき たいおん たか たいちよう  
毎朝検温し、体温をチェックしましょう。37.5度以上の時や、体温が高くなくても体調のすぐ

れな<sup>やす</sup>いときはお休みしましょう。



あさ た  
朝ごはんを食べましたか?



あさ た からだ め ぎ ひ からだ はじ か た  
朝ごはんを食べることで体が目覚め、その日の体のリズムが始まります。よく噛んで食べま

しょう。



うんち<sup>で</sup>は出ましたか?



あさ た はたら かっぱつ べん で ふくつう はげ  
朝ごはんを食べるとおなかの働きが活発になり、便が出やすくなります。腹痛が激しかった

り、何<sup>なんど</sup>度もトイレに行ったり、いつもより時間<sup>じかん</sup>がかかるということはないですか?

き  
気になることがある時は

れんらくちよう でんわ ちが あさ ようす おし  
連絡帳やお電話にて、いつもと違うところや朝の様子などを教えてください。



がつ よてい  
4月の予定

いそがしいしらいしよ  
1(金)磯貝医師来所

たいじゅうそくてい  
11(月)~15(金)体重測定

みうらいしらいしよ  
15(金)三浦医師来所

しんちょうそくてい  
18(月)~22(金)身長測定

