

ほけんだより

4月



4月 ほけん目標

自分のからだの様子を知ろう

入学・進級おめでとうございます。新しい環境にドキドキワクワクしている人も多いと思います。少しずつ、自分のペースで慣れていきましょう。「ほけんだより」では、健康に関する情報を発信していきます。おうちの人と一緒に読んでください。みなさんが毎日元気で楽しく過ごせるように、また心と体が健やかに成長していけるように、サポートしていきますので、どうぞよろしくお祈りします。

令和5年4月7日
原田小学校 保健室



保健室はこんな場所です



保健室では、みなさんが元気に学校生活を送れるように、体と心の健康をサポートします。「特別な場所」ではなく、誰でも利用できる「みんなの場所」です。どんなに小さなことでも、遠慮せず、気軽に来てくださいね。みなさんと会えることを楽しみにしています。



生活リズムを整えよう！

生活リズムを作る3つのポイント

新しい生活が始まる春は、生活リズムを作りやすい時期。お子さんと取り組んでみましょう。

1 早寝・早起

成長ホルモンは睡眠中にたくさん分泌されます。夜9時には寝て、朝も決まった時間に起きましょう。

2 朝ごはん

体を目覚めさせるスイッチで、1日のエネルギー源にもなります。栄養のあるものを食べましょう。

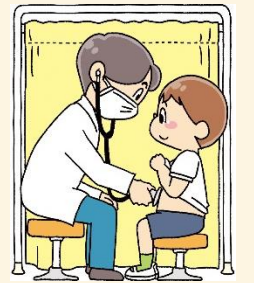
3 ウンチ

朝ごはんの後は、ゆっくりトイレタイム。出なくても、トイレで座る習慣をつけましょう。

健康診断のお知らせ

★ 1年間を元気に過ごすことができるように、毎年、健康診断を行っています。

- 4月 7日(金) 身体計測, 視力検査, 聴力検査
- 11日(火) 心臓検診・・・1年生のみ
- 13日(木) 尿検査 一次回収(～14日)
- 5月 9日(火) 耳鼻科検診
- 15日(月) 内科・結核・運動器検診
- 16日(火) 眼科検診
- 6月21日(水) 歯科検診



* 健康診断は体育服で行いますので、忘れずに準備してください。

* 問診票など提出するものは、期限を守りましょう。

★ 1年間お世話になる学校医の先生方

- | | | |
|-----|------|------------|
| 内科 | 宮路先生 | (みやじクリニック) |
| 眼科 | 松清先生 | (しぶし眼科) |
| 耳鼻科 | 濱崎先生 | (はまさき耳鼻科) |
| 歯科 | 鮫島先生 | (さめしま歯科) |
| 薬剤師 | 田崎先生 | (フタヤ薬局) |

* 健康診断の結果、再検査が必要な方には、「受診・治療のお知らせ」をお渡しします。できるだけ早めに専門医での受診・治療を受けられるようお願いいたします。

あいさつがくれるプレゼント



「あいさつは大切」とよくいわれます。それはあいさつがあなたにたくさんのプレゼントをくれるから。例えば...

気持ちが前向きになる

嫌なことがあったときも、あいさつをするとさわやかな気分になります。自然と笑顔になっているかも！

友だちとなかよくなるきっかけに

あいさつは会話のきっかけにもなります。たくさん友だちができるかも！



あいさつのコツは「自分から」すること。あいさつをされて気分が悪くなる人はいません。「いい天気だね」など、一言プラスできるとさらにいいですね。

けん こう しん だん
健康診断

こんなことを
しら
調べます



身長
体重

身体測定

去年と比べてどれくらい大きくなったかな？
太りすぎや痩せすぎではないかな？

歯

歯科健診

歯やあご、歯並びや噛み合わせの状態は？
むし歯や歯肉炎などはないかな？

目

眼科検診、視力検査

見えづらくなっていないかな？
目の病気はないかな？

耳・鼻

耳鼻科検診、聴力検査

聞こえづらくなっていないかな？
病気の疑いはないかな？

心臓
肺

内科検診

からだの中の病気はないかな？

内科検診では、ほかにも
目やのどの様子、皮膚の
病気がないか、栄養状態
なども診ています

おしっこ

検尿

おしっこに病気のサインが
隠れていないかな？

朝いちばんの
おしっこを
とってください！

骨
関節

運動器検診

動きの悪いところや痛みはないかな？
背骨や肩のゆがみはないかな？



始めよう **朝** の健康チェック

学校生活を元気に送るヒケツは、自分の体と心の状態に気を配り、小さな異常に早めに気づけるようにすること。

「健康チェックカード」には、朝の体温と、気になる症状があれば、記入してお知らせください。学校に行く前の健康チェックを習慣にしましょう。



朝にチェック!

元気の あらうえあ

- あ さ、スッキリ起きられた？
- い たいところはないかな？
- う んちは出た？
- え がおバッチリ？
- お いしくごはんを食べられた？



気になることがあれば、いつでも保健室に来てくださいね。

