

4月ほけんだより

鹿島小学校
保健室
R6.4.8

入学・進級おめでとうございます。保健室では、児童全員が心も体も健やかに成長していけるようにサポートしていきたいと思ひます。よろしくお願ひします。

健康診断が始まります

健康診断は、自分のからだの発育や健康状態を知り、普段の生活の中に役立てたり、かくれた病気を早く見つけて治したりするために 行 うものです。再検査が必要な場合は、お知らせしますので、専門医を受診されることをお勧めします。

～4月の保健行事～



項目	月 日	学 年	注 意 事 項
歯科健診	4/11	1,2,5,6年	朝の歯みがきを丁寧にしてください。欠席の場合は、保護者引率で歯科医院で健診を受けることとなります。
	4/18	3,4年	
身体測定	4/15	4,5,6年	服装は体操服（半袖・短パン）です。髪型は頭頂部で結ばないようにしてください。
	4/19	1,2,3年	
視力検査	4/16	1,2,6年	めがねやコンタクトレンズを使用している人は忘れないようにしてください。
	4/17	3,4,5年	
聴力検査	4/16	1,2年	みみあかをとっておいてください。
	4/17	3,5年	

保健関係書類についてのお願ひ

学校へ提出していただく保健関係の各書類は、直接保護者のみなさまに面談でお聞きする代わりに健康情報を知るためのもので、学校や学校医が正しい判断をするために役立てます。たくさんの記入項目があり申し訳ございませんが、よろしくお願ひします。



保健室はこんな時に来てください



- けがをしたとき
- からだのぐあいかわるいとき
- 悩みごとや心配なことを相談したいとき
- 健康に関することを知りたいとき

※おうちの方もお子さんの心や体のことで心配なことがある時は、気軽にご相談ください。

生活リズムを整えましょう

毎日元気に過ごすためには、正しい生活リズムが大切です。新生活が始まった今が生活リズムを整え、身につけるチャンスです。

①早寝・早起き

早起きして朝日を浴びると体内時計が整います。成長ホルモンは睡眠中にたくさん分泌されるので、夜9時には寝るようにしましょう。

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。栄養のバランスを考えて食べましょう。

③排便

朝ごはんを食べると腸が刺激され、排便しやすくなります。出なくてもトイレに行く習慣をつけましょう。



ノーゲームデー・清潔調べのお知らせ

鹿島小ではゲームを2時間以上やっている児童が増加傾向にあることや、視力1.0以下の児童が県平均よりも多いことから、ゲームをやらない日を月に一度設定しています。目に優しい生活やゲーム以外で過ごす時間を作る機会になればと思います。また、清潔習慣を身につけるためにハンカチ、ティッシュ、爪、歯みがきなどの清潔調べも行っています。

4月のノーゲームデー 4月24日（水）
清潔調べ 4月25日（木）

