

4月ほけんだより

鹿島小学校
保健室
R5.4.6

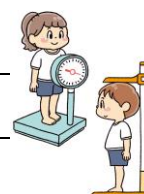
入学・進級おめでとうございます。保健室では620人の児童全員が、心も体も健やかに成長していけるようにサポートしていきたいと思います。よろしくお願いします。

定期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	注意事項
身体測定	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。
聴力検査	耳あかをとっておいてください。
視力検査	眼鏡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。
歯科健診	朝の歯みがきを丁寧にしてきてください。
心電図検査	事前に問診票の記入があります。



保健関係書類についてのお願い

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。お子様のふだんの健康状態について、正確にご記入をお願いします。たくさんの記入項目があり申し訳ございませんが、よろしくお願いします。



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ときは、気軽にご相談ください。

生活リズムを作る3つのポイント

① 早寝・早起き

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。栄養のバランスを考えて食べましょう。

③ 排便

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。



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19日（水）
清潔調べ 4月20日（木）

