

4月ほけんだより

鹿野学園
鹿島小学校
保健室
R8.4.6

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っております。よろしくお願いいたします。

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、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	4/9	1、2、3、4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になります。
	4/16	5、6年	
身体測定	4/10	4、5、6年	服装は体操服（半袖・半ズボン）です。髪が長い人は低い位置で結んでください。
	4/14	1、2、3年	
視力検査	4/17	1、2、3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。
	4/20	4、5、6年	
聴力検査	4/21	1、2年	耳あかをとっておいてください。
	4/22	3、5年	
心電図検査	4/28	1年	服装は体操服（半袖・半ズボン）です。事前に問診表の記入があります。

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す。学校や学校医が正しい判断をするために役立っています。お忙しい中大変お手数をおかけしますが、よろしくお願いいたします。



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。

よい生活リズムを身につけよう

毎日元気に過ごすためには、よ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

体を自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。



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、ゲームや学習に関係がない動画を見ない日を月に一度設定しています。目に優しい生活や、ゲーム以外で過ごし、家族との会話を楽しむ時間を作るきっかけにしていただければと思います。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21日（火）
清潔調べ 4月22日（水）

