

4月ほけんだより

鹿島小学校
保健室
R4.4.6

いよいよ新学期がスタートしました。保健室では610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っております。よろしくお願いいたします。

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。



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持ってきてください。
歯科検診	朝の歯みがきを丁寧にしてください。

朝食で3つのスイッチオン



体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

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。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。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まして申し訳ございませんが、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

※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。



ゲームに夢中になっていませんか？

体や心に現れるさまざまな症状

体調不良を訴える子どもたちの多くは、深夜までのゲームやSNSでの睡眠不足、ブルーライトの光による睡眠障害などが大きな原因です。頭痛や目の疲れ、だるさ、気分の落ち込み、集中力の低下などさまざまな症状が現れます。



睡眠不足、運動不足、栄養不足は学校生活にも影響が出ます。そのような生活が続くと、脳の働きはますます悪くなります。ゲーム、SNSなどをしたいという衝動にかられ、我慢できなくなると同時に、それらのこと以外に興味がなくなっていきます。

ノーゲームデーのお知らせ

鹿島小でゲームを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。自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。

4月のノーゲームデー 4月20日（水）