

# 4月保健だより

世矢小学校

31年4月9日

第 1 号

## <4月の保健目標>

〇きまりよい生活をしよう。

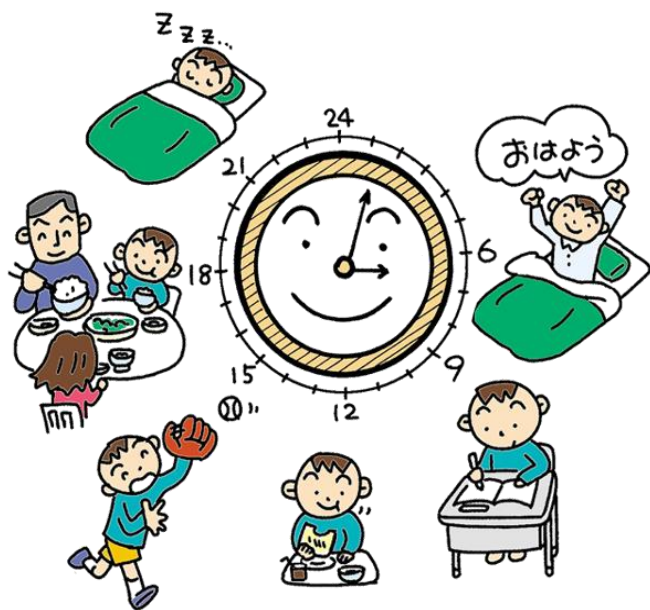


一年間、お子様と一緒に読んでください。

新入生26名を迎え、新たなスタートとなりました。1年生にとって、小学校での生活は新しいことばかりです。2年生から6年生は、教室が変わり、新たな気持ちになっていることと思います。

4月は、新しい環境に慣れるまで、体も心も大変疲れます。睡眠や休養を十分にとって1日の疲れをとり、栄養もしっかりとって、毎日が元気に過ごせるように心がけてください。

**特に大切なことは、「早めに寝る」**ことです。**朝食抜きや体調不良の主な原因は、「寝不足」**です。「**早寝・早起き・朝ごはん**」を合言葉に、よい習慣を身につけるようにしてほしいと思います。



## 養護教諭の浅野です。引き続き、よろしくお願いします！

世矢小学校の児童のみなさんが、毎日元気に楽しく過ごせるよう、お手伝いができたらと思っています。今年度も、よろしくお願いします。

この「保健だより」を通して、保健関係のお知らせや、健康に関する情報などをお伝えしたいと思います。お子様と一緒に、ご覧になってください。

また、お子様のことで心配なことなどがありましたら、遠慮なくご相談ください。



健康診断や環境衛生検査等でお世話になります。

## 校医の先生方をご紹介します。

【学 校 医】 梶野 幸子先生 ( ひたちの中央クリニック )

【学校歯科医】 後藤 和朗先生 ( 後藤歯科診療所 )

【学校薬剤師】 和田 清美先生 ( 和田薬局 )



## 定期健康診断が始まります！

健康診断は、元気に学校生活が送れるように、お子様の体の状態を調べるものです。治療が必要などころが見つかりましたら、その都度お知らせしますので、早めの対応をお願いいたします。

## <健康診断の日程>

| 日 時      | 項 目                          | 対 象         |
|----------|------------------------------|-------------|
| 4月10日(水) | 身体計測・視力検査<br>聴力検査(3・5年)      | 1校時 : 5年・6年 |
|          |                              | 3校時 : 3年・4年 |
| 4月12日(金) | 身体計測・視力検査<br>聴力検査(1・2年)      | 2校時 : 1年・2年 |
| 4月17日(水) | 歯科検診(8:30~)                  | 全学年         |
| 4月18日(木) | 心臓検診(13:30~)                 | 1学年         |
| 4月23日(火) | 尿検査 一次<br>休日後、忘れないようにお願いします！ | 全学年         |
| 5月 8日(水) | 内科検診(13:00~)                 | 全学年         |

## 保護者の方をお願いします。

- 体操服(半そで・半ズボン)を忘れずに持たせてください。
- 服を脱ぎますので、衣服に名前を書いておいてください。
- 髪を結ぶ時は、下の方で結ぶようにしてください。頭の上の方で髪を結びますと、身長が正しく測れません。
- めがねを持っているお子様は、めがねをかけた時の視力を測ります。めがねを必ず持たせてください。

## 保健室は、こんな時に利用してください。

- ★ けがをした時(よごれを水洗いしてから来てください。)
- ★ 頭痛・腹痛等、具合が悪い時(休養は、1時間ぐらいまでです。)
- ★ 体や心のことで、悩みがある時(いっしょに考えましょう。)
- ★ 体や健康について知りたい時(休み時間等を利用して来てください。)



担任の先生に話してから来てください。休養している人もいます。静かに利用しましょう！

