ほけんだより 4月

小高区４小学校
No.１
Ｈ３０.４.９

４月の保健目標
自分の体を
知ろう

進級・入学おめでとうございます。入学、転入された皆さんは新しい環境での生活がスタートしました。

新学期は意気込みも新たに、頑張ろうという気持ちが湧きますが、疲れやすい時期でもあります。学校では元気に学校生活を送ることができるように支援していきますので、ご家庭でも規則正しい生活ができるようお声かけを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、「①発育・健康状態を知る」「②病気の疑いや異常を早期に発見し、早期に治療する」「③子供自らの健康を守り高める意識を育てるという」3つの目的があり、大切な行事です。

健康診断の日程

月日（曜日）	項目	対象学年	時間	備考
4月11日（水）	心電図検査	1・4年	10：30～	
4月12日（木）	身体測定 視力検査 聴力検査	1・2・3・5年	2校時	・髪は頭の上で結ばないようにしてください。 ・メガネがある人は忘れずに持ってきてください。
	身体測定 視力検査	4・6年	3校時	
	内科検診	全学年	13：30～	鈴木秀幸先生
4月17日（火）	眼科検診	全学年	13：30～	佐柄英人先生
5月11日（金）	歯科検診	全学年	13：30～	沖田雅之先生
5月25日（金）	尿検査	全学年	朝提出	
5月28日（月）	耳鼻科検診	1・4年	9：00～	渡辺昭夫先生
6月4日（月）	放射線被ばく検診	1～4年		市立病院
6月5日（火）		5・6年		
6月11日（月）	甲状腺検査	全学年		
6月12日（火）	歯科保健指導	全学年		歯科衛生士
6月15日（金）	尿検査（二次）	該当児童		

【新学期を元気にスタートさせるためのお願い】

早寝・早起き　小学生の理想の睡眠時間は 9～11 時間とも言われています。睡眠で疲れをしっかり取り、朝はゆとりを持って学校に行く準備ができるように決まった時間に自分で起きられるようにしましょう。

朝ごはん　朝ごはんは、１日の重要なエネルギー源です。朝ごはんを食べていないと、体調を崩したり、授業に集中できなかったりしますので、朝ごはんを食べる習慣を大切にしましょう。

朝の健康観察　心と体の両方が健康な状態で登校できるか、ご家庭でも健康観察をお願いいたします。学校でも、毎朝の健康観察をはじめ、全職員で見守っていきます。

今年度の保健指導について

○清潔検査

毎週水曜日の朝に「ハンカチ・ティッシュ」「つめ」「歯ブラシの毛先」をチェック項目とし、清潔検査を実施します。４月１８日（水）から開始します。

○歯みがきカレンダー

毎月７日間と長期休業日は全日実施します。４月は１７日～２３日、５月は２３日～２９日を予定しています。保護者の欄にコメントをご記入いただき、健康ファイルに貼って提出してください。

○自分手帳

４月に健康な体づくりと食生活の目標を決め、毎月振り返りを行います。記入は学校で行い、その後ご家庭に持ち帰ってコメントをいただきます。

子ども達が規則正しい生活習慣を確立し、健康を意識して生活できるように指導していきますので、ご家庭のご理解とご協力をお願いいたします。

保健室紹介

保健室の紺野よしえと武藤由奏です。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。児童が病気やけがをせず健康で安全に生活できるよう環境作りや健康教育に努めていきます。心配なことや相談したいことがございましたら、いつでもご相談ください。

保健室の窓から･･･No. 1

『小高区４校の魔法のサイクル』

新学期が始まりましたが、まだ春休み気分が抜けきっていない人はいませんか？毎日を元気にすごすための魔法のサイクルを紹介します。「①朝ごはん→②運動→③睡眠」です。始めに「朝ごはん」がきているところがポイントです。朝ごはんをしっかり食べてこないと、授業に集中できなかったり、元気に運動できなかったりします。朝ごはんを食べる時間がないという人は、寝る時間や起きる時間を見直してみましょう。