



* すくすく *

～ほけんだより～

令和6年4月8日

下伊場野小学校保健室

ご進級、おめでとうございます。

この時期は、環境の変化により、体と心が疲れやすくなります。早寝・早起きをし、バランスのとれた食事を食べ、体と心にしっかり栄養を与えましょう。

保健室では、みなさんの体と心の成長をサポートしていきます。どうぞよろしくお願ひします。

* 健康診断が始まります *

4月から5月にかけて、健康診断を行います。日程は下記に記載しましたので、ご覧ください。

各健診の前に注意していただきたいことがありますので、ご確認ください。

	日にち	項目	対象学年	時間	実施上の注意点
4月	9日(火)	身体計測	3・4年	業間	<ul style="list-style-type: none"> 上下運動着(半袖短パン)を着用します。 女子は頭の上に髪を結ばないようにしてください。 眼鏡使用者は持参してください。
		視力検査 聴力検査	5・6年	昼休み	
	19日(金)	耳鼻科検診	全学年	9:00	
5月	9日(木)	眼科検診	全学年	11:00	
	9日(木) 予備日 10日(金)	尿検査	全学年	8:30 まで回収	<ul style="list-style-type: none"> 前日(8日)に容器を配布します。 検査の前日は、ジュース類は飲まないようにしましょう。 朝一番の尿をとります。
	30日(木)	内科検診 結核検診	全学年	13:15	<ul style="list-style-type: none"> 事前に結核検診問診票に記入し、期日までに提出をお願いします。 上下運動着(半袖短パン)を着用します。
	31日(金)	歯科検診	全学年	10:00	<ul style="list-style-type: none"> しっかり歯を磨いてきましょう。
6月	13日(木) 予備日 14日(金)	尿二次検査	対象者	8:30 まで回収	<ul style="list-style-type: none"> 該当者のみの実施です。

◇ 規則正しい生活を送りましょう ◇

春休みが終わり、本日から新しい学年が始まりました。

この時期は、緊張などから体が疲れやすくなります。

早寝・早起き・朝ごはんを心掛け、ゆっくりと体を休めましょう。

【早寝】

- 夜は、9時～9時30分には寝るようにしましょう。
- 寝る時刻の1時間前からは、テレビやタブレットなどの使用を控えましょう。
(脳がしっかり休めるように環境を整えましょう)



【早起き】

- 朝は、6時～7時には起きるようにしましょう。
- 朝、起きたらカーテンを開け、太陽の光を浴び、体と脳を起こしましょう。

【朝ごはん】

- 朝ごはんは、一日を元気に過ごすために大切なエネルギー源です。
- 朝ごはんには、温かい食べ物を取り入れ、よく噛み、体温を上げましょう。
- 朝ごはんをしっかり食べると、腸が動き、うんちが出やすくなります。



ご家庭でのお声掛け、よろしくお願いします。

◇ハンカチ・ティッシュ・名札の持参と

爪の清潔を保ちましょう◇

学校では、毎日ハンカチ・ティッシュ・名札を持ってきているか、爪が伸びていないか、チェックをしています。

特に、ハンカチを忘れてしまうと、手を洗った後に拭けなくなり、不衛生になってしまいます。

また、爪が伸びていると、けがの原因になったり、汚れがたまりやすくなったりします。



週に一回は、爪の状態を確認し、伸びていたら切りましょう。