# ほけんだより4月

張碓小学校
NO. 1
2024年4月8日

進級おめでとうございます。

新しい学年になって、「頑張ろう！」と思っている人も多いのではないでしょうか？

みなさんの頑張りや成長を楽しみにしています。規則正しい生活を心がけて体調を整え、心も体も元気に１年間過ごしましょうね！

始まります！

「なりたい自分」になるためには、心も体も**自分にとって一番よい状態でいることが大事**です。そのためには、自分の体の様子を知りましょう。健康診断は、みなさんの体がどれだけ成長しているか、病気がないかどうかを調べるために行います。

## 健康診断の日

| | |
|---|---|
| 4月　9日（火） | 聴力検査（1.2.3.5年生） |
| 4月10日（水） | 体位測定（全学年） |
| 4月12日（金） | 視力検査（全学年） |
| 4月24日（水） | 尿検査1次（全学年） |
| 5月　8日（水） | 耳鼻科検診（1年生） |
| 5月　9日（木） | 内科検診（全学年）午後 |
| 5月10日（金） | 眼科検診（1.4年生） |
| 5月10日（金） | 尿検査2次（必要な人） |
| 6月　6日（木） | 歯科検診（全学年）午前 |

## 保健室について

保冷剤や湯たんぽは、その日のうちにかえしてくださいね。

**今、本当に保健室を必要としている人のために**

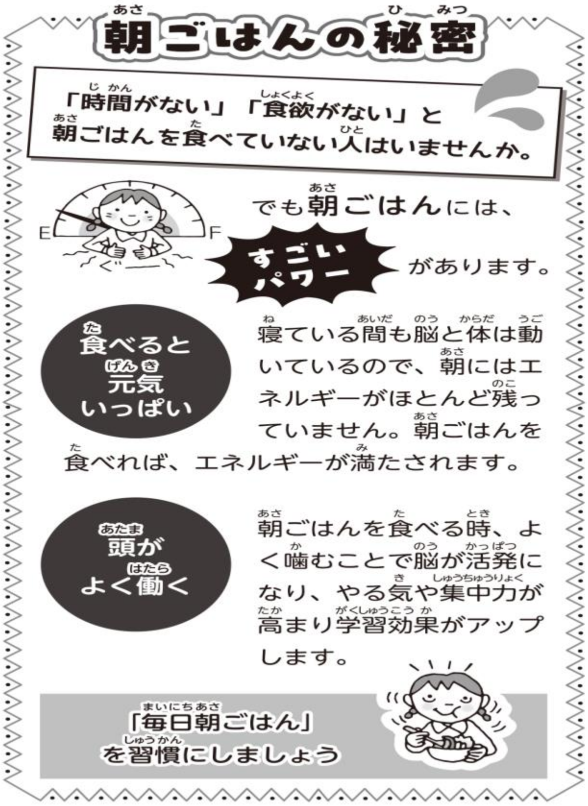
緊急ではないときは、先に譲る思いやり。

**次に使う人のために**

借りたものはていねいに使って、早めに返す思いやり。

今年度も「みんなにとって心地よくて、やる気がでる保健室」にするために、あたたかい思いやりをお願いします。

# 毎日元気にすごそう！



朝ごはんの秘密

「時間がない」「食欲がない」と朝ごはんを食べていない人はいませんか。

でも朝ごはんには、すごいパワーがあります。

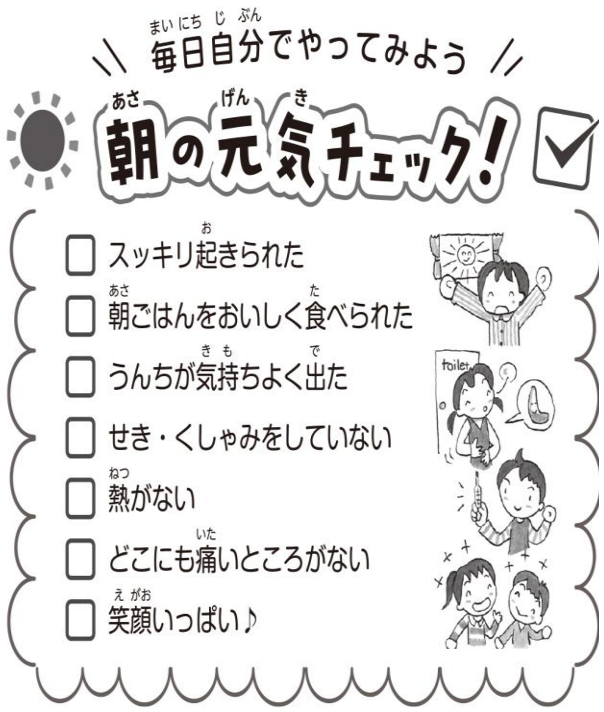
**食べると元気いっぱい**

寝ている間も脳と体は動いているので、朝にはエネルギーがほとんど残っていません。朝ごはんを食べれば、エネルギーが満たされます。

**頭がよく働く**

朝ごはんを食べる時、よく噛むことで脳が活発になり、やる気や集中力が高まり学習効果がアップします。

「毎日朝ごはん」を習慣にしましょう



毎日自分でやってみよう

朝の元気チェック！

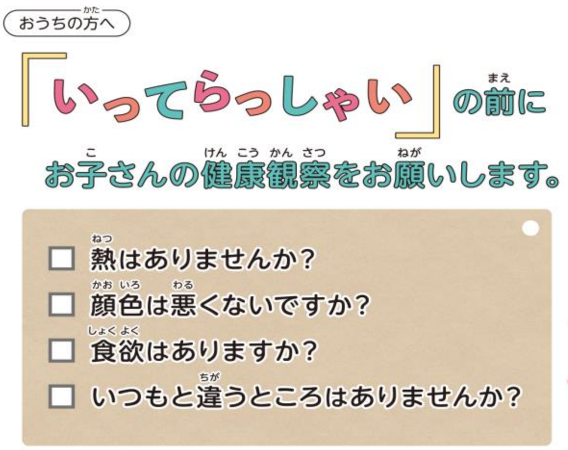
- ☐ スッキリ起きられた
- ☐ 朝ごはんをおいしく食べられた
- ☐ うんちが気持ちよく出た
- ☐ せき・くしゃみをしていない
- ☐ 熱がない
- ☐ どこにも痛いところがない
- ☐ 笑顔いっぱい♪

## 保護者のみなさまへ

張碓小保健室の鎌田です。どうぞよろしくお願いいたします。

今年度もお子さんが元気に学校生活を送れるようお手伝いしていきたいと思います。

特に朝はお忙しいかと思いますがご家庭での健康観察をよろしくお願いします。



おうちの方へ

「いってらっしゃい」の前に お子さんの健康観察をお願いします。

- ☐ 熱はありませんか？
- ☐ 顔色は悪くないですか？
- ☐ 食欲はありますか？
- ☐ いつもと違うところはありませんか？

気になる点があれば、
小さなことでもお知らせください。

よろしくお願いします！