

 <h1 style="font-size: 2em;">ほけんだより</h1> <h2 style="font-size: 2em;">4月</h2>	<p>おうちの人と一緒に 読んでください</p> <p>令和5年4月12日</p> <p>南長崎小学校 保健室</p>
--	---

## 入学 進級 おめでとうございます

みなみながさきしょうがっこう ねんめ  
南長崎小学校3年目になりました、養護教諭の塩谷 加奈子と申します。子どもたちが健康に、そして安全に過ごせるようにサポートしてきたいと思っています。よろしくお願ひいたします。42名の1年生を迎え、新たな1年のスタートです。4月は色々な行事もあり、心も体も疲れやすい時期です。ゆっくり休むようにしましょう。





ほけんもくひょう けんこうしんだん ただ う じぶん からだ し  
4月の保健目標は「健康診断を正しく受けて、自分の体を知ろう」です。

けんこうしんだん はついく けんこうじょうたい し がっこうせいかつ おく とき ちゅうい  
健康診断は一人ひとりの発育や健康状態を知り、学校生活を送る時に注意することがないかどうか調べるために行います。成長のスピードはみんな違います。友達の結果を見たり、口に出すのはやめましょう。健康診断の結果は、受診・治療が必要な場合は、すみやかにお知らせをしますので、早めに治療を行いましょ。受診・治療の必要がない場合は1学期の終わりに健康診断の結果をまとめたプリントを配付します。

## 4 が月の よ予 てい定 3

12日(水)	身体測定(5・6年)	25日(火)	聴力検査(3年)
13日(木)	身体測定(3・4年)		尿検査②
17日(月)	身体測定(1・2年)	26日(水)	内科検診(5・6年)
	尿検査①(全学年)	27日(木)	聴力検査(2年)
18日(火)	視力検査(1・2年)	28日(金)	聴力検査(1年)
19日(水)	視力検査(3・4年)	・身体測定は体操服で行います。 ・メガネを使用している人は、視力検査の時に持ってきましょう。	
20日(木)	視力検査(5・6年)		
24日(月)	聴力検査(5年)		

健康診断が始まります！



うらもあいます

ないかけんしん し かけんしん ていきてき きょうしつ あか がくしゅう てき かんきょう かくにん  
 内科検診や歯科検診、定期的に教室の明るさなどが学習に適した環境かどうかの確認  
 をして下さる先生方を紹介いたします。

お世話になる  
 学校医の方々

がっこうい 学校医  
 がっこうしかい 学校歯科医  
 がっこうやくざいし 学校薬剤師  
 もといし 本石 裕也 先生  
 おくがわ たけし 先生  
 しぶや まり 先生



がっこうあ とき  
 学校で会った時  
 はあいさつをし  
 ましょう。

あさ けんこうかんさつ わが  
**朝の健康観察をお願いします**

その症状、体調不良のサインかも!?

**朝の健康チェック**

顔・表情	顔色が悪い、ぼんやりしている
鼻	鼻水・鼻づまりがある
のど	赤くなっている、咳が出る
皮ふ	腫れている、ジクジクしている
尿・便	回数が多、においや色が違う
食欲	普段より食べる量が少ない、吐く
睡眠	夜中に何度も起きる、目覚めが悪い

当てはまるものがあれば、体調不良のサインかもしれません

また、すぐに受診したりお休みするほどではない場合も、気になることがあれば知らせてくださいね。

まいにち けんこうかんさつひょう きろく ていしゅつ ねが  
**4月も毎日の健康観察表の記録とご提出をお願いいたします。まだまだインフルエンザや新型コロナウイルス感染症も油断できない時期です。体調が悪い場合は、無理をせず登校を控え、自宅療養をお願いいたします。ご理解・ご協力のほどお願いいたします。**

生活リズムを作る 3つのポイント

新しい生活が始まる春は、生活リズムを作りやすい時期。お子さんと取り組んでみましょう。

- 1 早寝・早起き**  
 成長ホルモンは睡眠中にたくさん分泌されます。夜9時には寝て、朝も決まった時間に起きましょう。
- 2 朝ごはん**  
 体を目覚めさせるスイッチで、1日のエネルギー源にもなります。栄養のあるものを食べましょう。
- 3 ウンチ**  
 朝ごはんの後は、ゆっくりトイレタイム。出なくても、トイレで座る習慣をつけましょう。