

## にゅうがくおめでとうございます



しんいちねんせいのみなさん、はやくしょうがっこうのせいかつになれてくださいね。

そして、たくさんのおともだちをつくって、まいにちげんきにながらうにかよってきてくださいね。

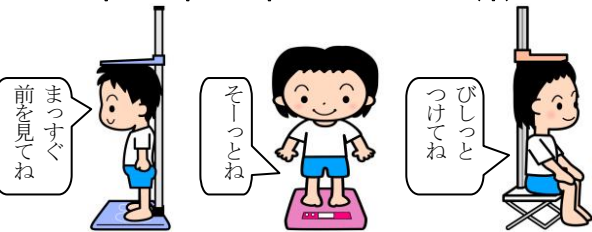
### 4月のほけんもくひょう

## 自分の体を知ろう

### 4月の健康診断の予定

#### 身長・体重・座高の測定

1年・2年・3年・・・12日(金)  
4年・5年・6年・・・11日(木)



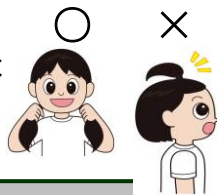
前を見つめてね

そっとなね

つけてね

\* 体操服ではかります。体操服の用意を忘れずにも持ってきてましょう。

\* 髪の毛をしばっている子は下でしばってきてね。



みなさんの体が、バランス良く発達しているか、どこか具合の悪いところはないか調べます。

#### 視力・聴力検査

1年…視力: 23日(火) 聴力: 26日(金)  
2年…19日(金)  
3年…18日(木)  
4年…17日(水)  
5年…16日(火)  
6年…15日(月)

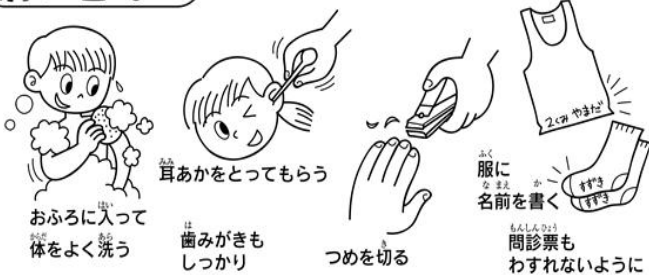
#### 心電図検査

心臓の働きに異常がないか調べます。

1年・4年のみ  
4月25日(木)

いつもめがねを使っている人は、忘れずにもってきてくださいね!

#### 前の日は...



お風呂に入って体をよく洗う

耳あかをとってもらい歯みがきもしっかり

つめを切る

服に名前を書き問診票もわすれないように

#### ぎょう虫卵検査

検査日 ... 4月20日と21日  
回収日 ... 4月22日(予備日23日)  
検査袋は、4月19日(金)に配ります。

# 保護者の皆様へ

お子様の生活リズムを整えて健康的な毎日を！！

早寝・早起きを  
心がけましょう

午後8時には、  
布団に入れるように！！



1年生のお子さんには、  
約10時間の睡眠が必要で  
す。新しい生活や緊張で疲  
れた体や心を休めるために  
早く寝かせましょう。

朝食を毎日  
とりましょう

時間にゆとりをもって  
栄養のバランスよく！！



朝食をとると、体中に栄  
養がいきわたり、体が活動  
的な状態になります。しっ  
かり食べて一日を元気に  
スタートさせましょう。

毎日、排便する  
習慣をつけましょう

便が出なくても毎朝  
トイレに行く習慣を！！



朝食後は胃腸が活発に動き  
始めるので、排便しやすくな  
ります。規則正しい排便のリ  
ズムを身につけることで便秘  
も防ぐことができます。

## 検診・検査でお世話になる 学校医の先生方



- 〈内科〉 星合 充基先生（星合クリニック）
- 〈歯科〉 柴田 浩二先生（しろまえ歯科）
- 〈眼科〉 太田 由枝先生（太田眼科医院）
- 〈耳鼻科〉 加藤 寿弥先生（としや耳鼻咽喉科クリニック）
- 〈薬剤師〉 裕 吉久先生（マツ調剤薬局）



## 保健室から

保健室では、お子さんが急に具合が悪くなったり、けがをした  
りしたときの手当のほかに、成長や健康上の不安などの相談にも  
乗りますので、何かありましたらお尋ねください。

### ◆ けがの手当について ◆

学校でのけがの手当は、消毒薬や湿布薬等の使用を控えています。  
擦り傷や切り傷の場合は、砂や泥等を水でよく洗い流し、必要があれば傷口を覆い体の治癒力を生かした手当を、打撲や捻挫の場合は氷で冷やす手当を行いますのでご理解とご了承をお願いいたします。

養護教諭の

かけのきよみ  
掛布清美です。

お子様が毎日元気で健  
やかに成長されることを  
願いながら、保健活動を  
進めていきます。

どうぞよろしくお願  
いいたします

