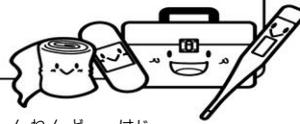




# ほけんだより

R6年 4月 院庄小 保健室



入学、進級おめでとうございます。新年度が始まり、ワクワクしている人もいれば、ドキドキしている人もいます。この時期は自分でも気づかないうちに、心や体に疲れがたまりがちです。

## 生活リズムを整えましょう



毎日元気に過ごすためには、正しい生活リズムが大切です。



新生活が始まった今が生活リズムを整え、身に付けるチャンスです。

### 早起き

早起きして日中体を動かせば早く寝られます。また、朝日を浴びると体内時計が整い、夜自然と眠くなります。

### 朝ごはん

朝ごはんをよく噛んで食べると、体を動かすエネルギーを補給できるだけでなく、脳が目覚め活発に動きます。

### うんち

朝ごはんを食べると腸が刺激され、うんちがしつこくなります。出なくてもトイレに座る時間を持たせましょう。

## おぼえておこう！保健室を利用するときのルール

①「自分の名前」「いつ、どこで、何をしていた、どうなったか」を伝えましょう。



②担任の先生に伝えて来ましょう。



③一時的に休んだり、応急処置をするところなので、継続的な手当てはできません。



④けがをして傷口に泥や砂がついているときは、自分でも洗い流して来ましょう。



⑤保冷剤など、借りたものは返しましょう。下着は、新しいものを返すことになっています。



# けんこうしんだん はじ 健康診断が始まります…！

## けんこうしんだん 健康診断って？ なにをするの？

みなさんの体に  
病気や異常がないかを  
調べます

詳しい検査や  
治療を受ける  
きっかけに



自分の体のことがわかります

成長のようすや  
どのくらい健康か  
知る手がかりに



自分の体のことを考える機会です

「もっと健康になるには？」  
「これからも健康でいるには？」  
いっしょに考えましょう



けんさこうもく 検査項目	ひ 日にち	たい 対象	
しんたいそくてい 身体測定	4/10 (水)	ぜんがくねん 全学年	かみ むす ばあい 髪を結ぶ場合は 低い位置で
しかけんしん 歯科検診	4/11 (木)	ぜんがくねん 全学年	はみが 歯を磨いてくる
しりょくけんさ 視力検査	4/15 (月) 4/16 (火) 4/17 (水)	3, 6年 2年 1, 4, 5年	メガネがある人は 持ってくる
ちやうりょくけんさ 聴力検査	4/22 (月) 4/23 (火) 4/24 (水)	3年 2年 1, 5年	
にょうけんさいちじ 尿検査(一次)	4/19(金), 22(月), 23(火)	ぜんがくねん 全学年	じょし つごう わる ひと 女子で都合が悪い人 は二次の日にだす
ないかけんしん 内科検診 ※検診時は、プライバ シーに配慮します	5/1 (水) 5/23 (木)	4～6年 1～3年	たいそうふく も 体操服を持ってくる
しんおん しんでんずけんしん 心音・心電図検診	5/21 (火)	1年	たいそうふく も 体操服を持ってくる
がんかけんしん 眼科検診	6/6 (木)	ぜんがくねん 全学年	メガネがある人は 持ってくる
じびかけんしん 耳鼻科検診	6/18 (火)	ぜんがくねん 全学年	みみ 耳そうじをしておく
にょうけんさにじ 尿検査(二次)	5/29(水)～31(金)	にじけんさたいしやうしや 二次検査対象者 みていしゅつしや 未提出者	