

# ほけんだより 4月号

令和5年4月10日  
高浜小学校  
保健室

にゅうがく しんきゅう  
**入学・進級おめでとうございます**

令和5年度がはじまりました。新しい生活はドキドキワクワクがいっぱいですね。みなさんが1年間元氣

に楽しく学校生活を送れるよう、保健室からサポートしていきます。ほけんだよりでは、たくさん健康につ

いてお知らせするので、おうちの人と読んでください。

養護教諭の高野夏奈江です。

今年も元氣いっぴいの

みなさんと過ごせることが

とても楽しみです。

よろしくお願いします。

**こんなときは、保健室に来てください!**

- ★けがをしたとき  
手当てをしますので、いつ、どこで、どこが、どうして、どうなったのか先生に教えてください。
- ★具合が悪くなったとき  
しばらく休めばよくなりそうなときはベッドで様子をみます。
- ★なやみや相談したいことがあるとき  
なにか気になることやこまっていることがあれば先生が相談にのります。
- ★からだや健康について知りたいとき  
保健室には、みんなの役に立つ本や資料なども置いてあります。

## 生活リズムをつくる3つのポイント

新しい生活が始まる春は、生活リズムをつくりやすい時期です。

### 1 早ね・早起き

成長ホルモンはねている間に

脳からたくさん出されています。

夜9時にはねて、朝も決ま

った時間に起きるようにし

ましょう。

### 2 朝ご飯

頭と体を目覚めさせるスイツ

チになります。栄養バランスの

とれたご飯を食べましょう。

### 3 朝うんち

朝ご飯の後は、トイレタイム!

てなくてもトイレにすわる習

慣をつけましょう。

日にち	検診予定
12日(水)	身体測定 2~4年
13日(木)	身体測定 1,5・6年
17日(月)	視力検査 4~6年
18日(火)	視力検査 1~3年
19日(水)	心臓病検診 1年生のみ
21日(金)	尿検査回収日 全学年
24日(月)	聴力検査 1~3年
25日(火)	聴力検査 5年

【今年度お世話になる先生方】

内科：岡崎 明信先生(岡崎内科)

歯科：吉田 敏男先生(吉田歯科)

眼科：長尾 完先生(長尾眼科)

薬剤師：鈴木 美貴子先生(なの花薬局)



## 健康診断がはじまります

### どうして毎年するの?

健康診断の目的は「どれくらい成長したか」「病気の疑いがないか」を調べることで、結果をこれからの生活に役立てることも、大切なポイントです。

### 検診をうけるときは...

- 1 静かに待ちましょう
- 2 忘れ物に注意!  
特にメガネを使っている人は忘れずに
- 3 邪魔にならない髪型に

## おうちの方へ

○引き続き朝の健康チェック・体温測定をお願いします。

7時30分までに Googleform への入力をお願いいたします。本人及び同居のご家族に発熱または風邪症状が見られる場合には、登校を控えるようお願いいたします。

今後新型コロナウイルス感染症の対応が変更になった場合、その都度お知らせをしていきます。ご理解とご協力をお願いいたします。

○保健調査票の提出・・・ **4月14日(金)**

記入漏れのないようご記入ください。詳細は別紙をご確認ください。

今年度もお子さんが元気に学校生活を過ごせるよう支援してまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

