

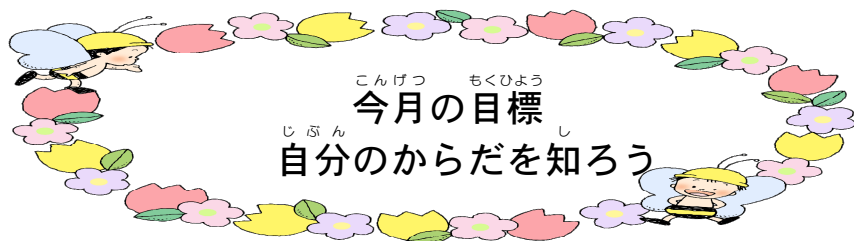


石岡市立小桜小学校  
No.1 2024. 4. 9



## 入学・進級おめでとうございます

1年生を迎えて新学期が始まりました。小桜小学校の校庭を見渡すと、桜やチューリップなど色とりどりの花がみなさんのご入学・ご進級をお祝いするかのように咲いています。保健室では小桜小学校の児童のみなさんの体と心の健康をサポートします。「ほけんだより」では、児童一人一人が健康に元気に過ごすための情報や家庭へのお願いをお知らせしていきたいと思えます。お子さんと一緒にお読みください。



## 健康診断が始まります

4月から6月にかけてみなさんが健康で1年を過ごせるように、健康診断を行います。

### 健康診断の日程

- 4月11日(木) 身長・体重測定 3・4・5・6年生 体操服(半袖シャツ 短パン)
- 4月12日(金) 身長・体重測定 1・2年生
- 4月15日(月) 視力検査 4・5・6年生
- 4月16日(火) 視力検査 1・2・3年生
- 4月17日(水) 心臓検診 1年生
- 4月19日(金) 尿検査 全学年
- 4月24日(水) 聴力検査 1・2・3・5年生
- 4月26日(金) 内科健診 全学年
- 5月9日(木) 歯科検診 全学年
- 5月10日(金) 尿検査予備日 未提出者
- 5月30日(木) 心臓二次検診
- 6月10日(月) 尿二次検査 一次陽性者
- 6月19日(水) 尿未提出者
- 6月20日(木) 眼科検診 全学年

めがねがある人は持ってきてください。



- ※ 特に配慮が必要なことがありましたら、前もってご相談ください。
- ※ 2～6年生には「保健調査票」を配付します。1年生には「心臓検診調査票」を配付します。おうちの方に記入していただき、4月12日(金)までに学校に提出してください。
- ☆ 尿検査のための容器等は17日(水)に配付します。19日(金)に提出できなかった人は、5月10日に提出してください。
- ☆ 健康診断の結果、病気や身体の異常があるかもしれないときには、プリントでお知らせします。その際は、早めに専門医に診てもらいましょう。

### お子さんの毎朝の健康観察をお願いいたします

お子さんが欠席するときは、8時10分までに「マチコミ」に入力、または、7時45分以降に電話(Tel0299-42-3204)で連絡をお願いします。

- ※ できる限りマチコミでの連絡をお願いします。
- ※ 朝の健康観察で発熱、咳がひどい、だるいなどお子さんの様子がいつもと違う場合は、登校せずに自宅で休養してください。

### 校医・薬剤師の先生

- 校 医
- 校医(眼科)
- 歯科校医
- 薬 剤 師



## 体が成長する今、大切なこと

### 食 事

骨や筋肉をつくるもとになる栄養を、バランスよくとりましょう



### すいみん

成長をうながす物質である「成長ホルモン」は、寝ている間に体の中に出てきます



### 運 動

運動するとおなかのすき、夜ぐっすりねむれます。また、運動のしげきは、骨の成長をうながします。

