ほけんだより

R6．4．8
流山市立鰭ケ崎小学校
NO.1

入学・進級おめでとうございます！

養護教諭の大平まゆみです。みなさんが元気に学校生活を送れるようにお手伝いをします。何か困ったことがあれば保健室へ来てください。

早起きして朝ご飯を食べよう…！（今月の保健目標）

〇朝起きてボーとするのは脳も同じ。脳は炭水化物に多く含まれるブドウ糖がごはんです。他にもとって欲しい栄養素は体を作る元になる「タンパク質」と、体の調子を整えてくれる「ビタミン・ミネラル」です。脂質も元気に活動する力になります **規則正しい生活**をして、十分な**栄養と睡眠**をとれるようにしましょう。

健康の記録について

健康診断を受けることで、自分の体の成長や病気があるかないかなどを知ることができます。今年度は４月 11 日から行われます。「健康の記録」を配付しますので調査１～調査６の該当する所の記入をお願いします。体のこと等何かありましたら調査３の家庭と学校との連絡欄にご記入ください。**提出締め切りは２～６年生が 12 日（金）、１年生は 16 日（火）**ですので期限を厳守ください。結核・運動器の調査票は４月末頃に配付いたしますのでご承知おきください。

＊　健康の記録記入後、表紙に保護者印をお願いしていましたが今年度よりなくなりました。

月	日	曜日	項目	時間	対象学年						
					1	2	3	4	5	6	特
4	11	木	身体計測・視力検査	1～4 校時		○	○				○
	12	金	身体計測・視力検査	1～4 校時				○	○	○	
	15	月	身体計測・視力検査	1～2 校時	○						
	15	月	色覚検査	3～4 校時				△			
	16	火	視力再検査	1～4 校時	△	△	△				
	17	水	視力再検査	1～2 校時				△			
	22	月	視力再検査	1～4 校時					△	△	△
	24	水	眼科検診	9:30～11:30	○	○	○	○	○	○	○
	26	金	聴力検査	1～4 校時	○	○					
	30	月	聴力検査	1～4 校時			○		○		
5	9	木	歯科検診	1～4 校時	○	○	○	○	○	○	○
	29	水	耳鼻科検診①	9:30～11:30		○		○		○	○
	31	金	結核・運動器・内科検診①	13:10～14:50	○		○		○		
6	5	水	耳鼻科検診②	9:30～11:30	○		○		○		
	7	金	１年生心電図検査	9:30～11:10	○						
	14	金	結核・運動器・内科検診②	13:10～14:50		○		○		○	○
	＊　尿検査は未定です										