

# 4月 ほけんだよ!



進学、入学おめでとうございます。本年度より西初石小学校に着任しました、朽津里穂子です。元気いっぱいの西初石小学校のみなさんに会えてとてもうれしく思います。みなさんが健康で楽しくすごせるようがんばりますのでよろしくお願いいたします。

流山市立  
西初石小学校  
No.1  
R6.4.8



## 1学期の保健行事

4月15日(月)	発育測定	2,4,6年生, のびのび学級
16日(火)	//	1,3,5年生, けやき学級
19日(金)	歯科検診	1,3,5年生, のびのび・けやき
23日(火)	聴力検査	1,2,3,5年生, のびのび・けやき
25日(木)	視力検査	1,2年生
30日(火)	//	3,4年生, のびのび・けやき
5月1日(水)	//	5,6年生
2日(木)	耳鼻科検診(全学年)	
7日(火)	4年生色覚検査(希望者のみ)	
9日(木)	眼科検診(全学年)	
10日(金)	内科検診	1,3,5年生
14日(火)	//	2,4,6年生, のびのび・けやき
31日(金)	歯科検診	2,4,6年生
6月3日(月)	心電図検査	1年生
※(未定)	尿検査(全学年)	

### 保健室はこんな場所です



保健室では、みなさんが元気に学校生活を送れるように、体と心の健康をサポートします。「特別な場所」ではなく、誰でも利用できる「みんなの場所」です。どんなに小さなことでも、遠慮せず、気軽に来てください。みなさんと会えることを楽しみにしています。



生活リズムをととのえることは大事なことです。ちゃんとできていますか？



### 生活リズムを作る3つのポイント

新しい生活が始まる春は、生活リズムを作りやすい時期。お子さんと取り組んでみましょう。

- 1 早寝・早起**  
 成長ホルモンは睡眠中にたくさん分泌されます。夜9時には寝て、朝も決まった時間に起きましょう。
- 2 朝ごはん**  
 体を目覚めさせるスイッチで、1日のエネルギー源にもなります。栄養のあるものを食べましょう。
- 3 ウンチ**  
 朝ごはんの後は、ゆっくりトイレタイム。出なくても、トイレで座る習慣をつけましょう。

### 健康診断が始まります

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。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

保護者の皆様へ

#### <独立行政法人日本スポーツ振興センターについて>

学校管理下(登下校中を含む)で起こった事故によるけがのために、医療を受けた場合には、スポーツ振興センターの災害給付金制度を請求できます。(ただし、窓口で支払った金額が1500円未満の場合には、対象になりません。)スポーツ振興センターからは、医療費(3割負担の金額+1割)が給付されます。

けがをして、病院で手当を受けた場合には、担任にご連絡ください。詳しいお知らせをお渡しします。