

4月 ほけんだよ!



進級、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、神田康予です。元気いっぱいの西初石小学校のみなさんにあ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にがんばりますのでよろしくお願いたします。

流山市立
西初石小学校
No.1



1学期の保健行事

- 4月13日(木) 発育測定 4・6年生
- 14日(金) // 3・5年生
- 17日(月) // 1・2年生・のびのび・けやき
- 4月20日(木) 耳鼻科検診(全学年)
- 4月24日(月) 4年生色覚検査(希望者のみ)
- 4月27日(木) 眼科検診(全学年)
- 5月 1日(月) 視力検査 1.3.5年生
- 2日(火) // 2.4.6年生・のびのび・けやき
- 5月11日(木) 聴力検査(1・2・3・5年生)
- 5月12日(金) 歯科検診 1.3.5年生
- 5月16日(火) 内科検診 1.3.5年生
- 5月19日(金) // 2.4.6年生・のびのび・けやき
- 5月26日(金) 歯科検診 2.4.6年生・のびのび・けやき
- 6月13日(火) 心電図検査 1年生
- ※(未定) 尿検査

保健室はこんな場所です

- ケガの手当てをしてくれる
- 体調が悪いときに休める
- 悩みを相談できる
- 体や心について聞ける

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。

早起きでこんなにいいこと

- 朝ごはんをしっかりと食べられる
- トイレに行く時間ができる
- あわてずに出発できる
- 毎日早起きがんばろう!

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。

- 検診を受けるときは...
- 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