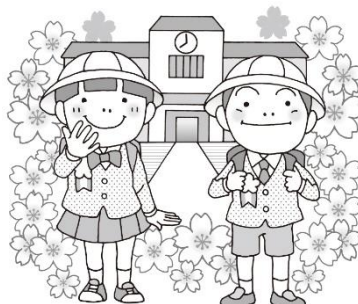


ほけんだより 4月

令和6年4月8日（月）
東広島市立乃美尾小学校
保健室

春の味覚として有名なタケノコ。漢字では「筍」と書き、「一旬（10日間）で竹になる」ことを表します。実際、タケノコの成長速度はすさまじく、1日に1メートル以上大きくなることも。タケノコほどのスピードではなくても、皆さんの体も毎日大きくなっています。1年間で色んなことを経験して、心も体も元気に成長していきましょうね。



生活リズムを整えましょう



毎日元気に過ごすためには、正しい生活リズムが大切です。

新生活が始まった今が生活リズムを整え、身に付けるチャンスです。



早起き

早起きして日中体を動かせば早く寝ることができます。また、朝日を浴びると体内時計が整い、夜自然と眠くなります。

朝ごはん

朝ごはんをよく噛んで食べると、体を動かすエネルギーを補給できだけでなく、脳が目覚め活発に動きます。

うんち

朝ごはんを食べると腸が刺激され、うんちがしなくなります。出なくてもトイレに座る時間を作りましょう。



皆さんが元気に楽しく学校生活が送れるように、体や心の健康についてサポートしていきます。今年度もよろしくお願いします！

おうちの方へ

年度初めは緊張などから疲れが出やすい時期です。元気に学校に登校できるよう、生活リズムを整え、睡眠が十分とれるように配慮してください。心配なことがありましたら、学校へご連絡ください。よろしくお願いします。

健康診断って？ なにをするの？

みなさんの体に
病気や異常がないかを
調べます
詳しい検査や
治療を受ける
きっかけに



自分の体のことがわかります
成長のようすや
どのくらい健康か
知る手がかりに



自分の体のことを考える機会です
「もっと健康になるには？」
「これからも健康でいるには？」
いっしょに考えましょう



健康診断が始まります



学校医の先生を紹介します

内科	しみず いん 清水 先生
歯科	きむら し か 木村 先生
耳鼻科	むぎ 耳鼻科 藤原 先生
眼科	じ あん がん か 地庵 先生
薬剤師	まえのぶ 薬局 前信 先生

おうちの方へ

保健関係の書類の提出や健康診断前の準備をお願いすることが多くあります。お忙しいことと思いますが、ご協力よろしくお願いします。



健康診断の日程

日時	健診名	対象者
4月9日(火) ～11日(木)	身体測定 視力検査	全学年
4月9日(火) 1・2校時	聴力検査	1～3年
4月16日(火) 8:35～	心電図検査	1年
4月22日(月) 13:00～	内科健診	全学年
5月15日(水) 14:00～	尿検査	全学年
5月16日(木) 14:00～	眼科健診	1年
5月31日(金)	尿検査 (再検査)	該当者のみ
6月14日(金) 13:30～	歯科健診	全学年
6月27日(木) 11:00～	耳鼻科健診	1、3年