

ほけんだより 4月

甲府市立舞鶴小学校保健室 平成26年4月8日 発行

いよいよ新年度がスタートしました。新しい先生やお友だちとの出会いに、ちょっぴり緊張している人もいるかもしれませんね。初めて経験することもたくさんあります。早やね早起きをこころがけて、疲れが残らないように、毎日を元氣いっぱいにご過ごしましょう。



新学期のスタート!!

生活リズムをととのえて 健康的な毎日を

早やね早起きを

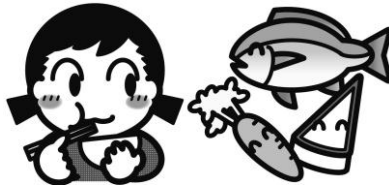
こころがけましょう



疲労回復のためには、十分な睡眠が大切です。昼間、しっかりからだを動かすとちょうどよく疲れて、夜ぐっすり眠れます。登校した時から頭もからだもスッキリした状態で学校生活を送れるように、朝は早めに起きるようにしましょう。

朝ごはんを

毎日食べましょう



朝ごはんを食べるとからだ中に栄養がいきわたり、からだがかつどうき活動的な状態になります。もちろん脳にもエネルギーが補給されて、1時間自から頭もからだもしっかり働きます。朝は時間にゆとりをもって、栄養のバランスよく朝ごはんを食べましょう。

朝トイレにチャレンジ



朝ごはんを食べたら、トイレに行く習慣をつけましょう。規則正しい排便リズムを身につけることで、便秘を防げます。食後は胃腸が活発に動き始めるので、朝ごはんを食べたらトイレにゴー!

毎朝の健康観察をお願いします

- 寝起きはどうか?
- 顔色は良いですか?
- 熱はありませんか?
- 食欲はありますか?



- だるさなどを訴えていませんか?
- 便は出ましたか?
- 腹痛はありませんか?

他にも気になることがありましたら、どんなことでもお知らせ下さい。

4月のほけん行事

4月9日(水)から、健康診断がスタートします。健康診断では、みなさんのからだの様子を知るための大切な検査や検診を行います。どれだけ成長したか、普段の生活で気をつけた方がよいことがないかなど、自分のからだに注目して、しっかり受けましょう。

日にち	検査・検診項目	対象	注意事項
4月9日(水)	発育測定	1・2年生	夏の体育着の準備(通年) 女子の髪型に注意 ポニーテールやお団子は×
10日(木)	耳鼻科検診	全校児童	耳そうじをしてくる
11日(金)	発育測定	3・4年生	夏の体育着の準備
14日(月)	発育測定	5・6年生	女子の髪型に注意 ポニーテールやお団子は×
15日(火)	視力検査	1・2年生	メガネを使っている人はメガネの準備
17日(木)	視力検査	3・4年生	
18日(金)	尿ぎょう虫検査1次	全校児童	提出日を間違えないように
	視力検査	5・6年生	メガネを使っている人はメガネの準備
24日(木)	眼科検診	全校児童	
25日(金)	聴力検査	1・2年生	耳そうじをしてくる
30日(水)	聴力検査	3・5年生	

保健室へようこそ

- けがをしたとき・体の調子が悪いとき
応急手当が必要なけがをしたときや、体の具合が悪くなったときには、遠慮しないで来てください。
- 体について知りたいとき
体や健康について気になること・知りたいことがあるときにも利用してください。
- 悩みや心配ごとがあるとき
体のことでなくても、友だちや先生のこと、家族のこと、何でもいんですよ。話をすると、もやもやした気持ちが整理できて、少しスッキリすると思います。どうぞ声をかけてくださいね。

