

ほけんだより 4月

椎葉村立不土野小学校
ほけんしつ
令和3年4月13日



かわいい1年生の心絆くんを迎えて、新しい学年がスタートしました。みなさんご入学・進級おめでとうございます。
毎日元気に楽しく過ごすためのおたよりを、保健室から毎月発行します。おうちの人と一緒に読んでもらえるとうれしいです。

健康診断が始まります！

学校の健康診断は、より詳しく検査したほうがいかかどうかを確認する（スクリーニング）検査です。

4月14日（水曜日）

身長・体重・聴力（聞こえ方）検査

持ってくるもの：体育着

〇4月15日（木曜日）

視力（見え方）検査

持ってくるもの：めがね

（持っている人のみ）

〇4月21日（水曜日）

尿検査

持ってくるもの：朝のうちにとった尿を名前の印刷された専用の袋に入れた物

そのほか、

5月16日：合同健診（眼科、心電図：1年、貧血・小児生活習慣病）

5月24日：内科、耳鼻科、運動器健診

6月9日：歯科検診

があります。

健康診断 なぜするの？

1 どれくらい成長した？

去年の自分とどれくらい違うかを確かめることも大切な目的です。



2 病気の疑いは？

学習や運動など学校生活を送る上で注意することがないかを調べます。



3 自分の体は？

今の自分の体の状態を知って、日々の生活に生かしていきましょう。



朝のスタートが鍵

朝の過ごし方で一日が変わります。

理想的な朝の過ごし方は？

①早く起きよう

②ていねいに歯をみがこう

まずは早起きして、時間に余裕を持って一日をスタート。

口内の菌が増えやすいのは就寝中。一本一本をみがくつもりで念入りに。

③朝ごはんを食べよう

④トイレに行っておこう

午前中から元気に活動するために、朝ごはんを脳と体にエネルギー補充。

便は体の調子を知る手がかりになります。朝のトイレタイムを習慣に。



4月から不土野小に来ました養護教諭の山崎瑞貴（やまさきみずき）です。

不土野っ子のみなさんとたくさん運動したり、椎葉の美味しいお野菜をたくさん食べたり、休みの日には大好きなディズニーやジブリの映画を見たりしながら、みなさんが元気に過ごせるようにサポートしていきます。

よろしくお願ひします！



健康診断 〇×クイズ&迷路

〇と×。正しいと思う道からスタートしよう。
間違ったほうを選ぶと、行き止まりになっちゃう！
正解の文字をたどりながらゴールすると、健康診断
に関係のある、**ある言葉** が浮かんでくるよ。

スタート!

今日は健康診断！
身長以外は興味ないね。

〇 **シ** × **ス**

次は視力検査！
正しい視力を知りたいから
集中して、目を細めて…

〇 **シ** × **ニ**

歯科健診で奥歯がむし歯だって。
今は忙しいから、
そのうち歯医者に行けばいいや！

〇 **カ** × **ク**

耳垢がたまってるって言われちゃった。
これからは毎日耳そうじしないかね。

〇 **ズ** × **ン**

身長はあまり伸びていなかったけど
体重は少し減ってた！
ダイエット成功！ やったね!!

〇 **一** × **リ**

健康診断終わり！ 病気は見つからなかったから今のままの生活でOK！
夜の1時に寝て、朝8時起き、朝食抜き!!

〇 **ド** × **グ**

朝一番のトイレを終えてから思い出した。「今日は尿検査だった！」
水をガブ飲みすればチャンスはもう1回くるかも…

〇 **ン** × **一**

ゴール!!

ある言葉

みんなに読んでもらうためにできるだけふりがなを付けますが、わからない漢字は自分で調べたり、お兄さん・お姉さんやおうちの人、学校の先生に聞いたりしてみましょう。