

# ほけんだより 4月

八俣小学校 令和6年4月

## 新年度がスタートしました

新しい環境になり、ドキドキ・ワクワク、そしてちょっぴり不安な気持ちになっている人も多いことでしょう。また、この時期は気温の変化が大きい日もあり、体調を崩しがちです。帰宅後は早めに就寝し、心と体を整えてください。保護者の皆様、ご協力よろしくおねがいします。

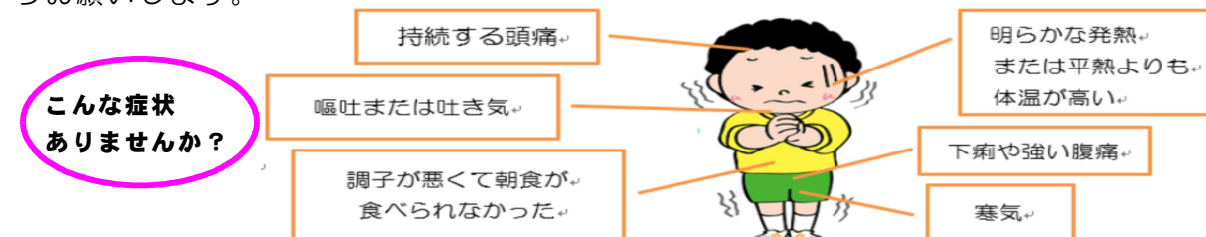
### 生活リズムを整えましょう

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られます。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るだけでなく、脳の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持たせましょう。

## 朝の健康観察をお願いします

登校前に健康観察のご協力をお願いします。朝のお子さまの様子をよく見ていただき、体調がすぐれない場合は無理をせず、ご家庭で十分に休養し、回復してから登校するようお願いいたします。



## 欠席や遅刻・早退の際には、健康観察アプリ「リ・バ・」の入力をお願いします

体温や症状、医療機関受診の結果、その他連絡事項について、詳しく入力していただくと助かります。

## 4月の保健行事

月	火	水	木	金
8 保健関係書類 配付 2～6年	9 保健関係書類 配付 1年	10 身体測定 2～5年	11 身体測定 1・6年	12 保健関係書類 回収日
15 視力 4～6年	16 視力 2・3年	17 視力 1年	18 聴力 2・3・5年	19 聴力 1年
22 内科検診 4・5・6年 13:30～	23	24 心臓病検診 1年 尿検査容器 配付	25 尿検査(一次) 回収	26

## 《健康診断を受ける際の注意》

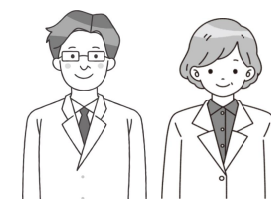
- 身体測定…夏用体操服上下。髪の毛の長い児童は、耳より下で髪を結んでください。
- 視力検査…めがねを持っている人は忘れずに持ってきてください。
- 聴力検査…前の日は耳そうじをしておいてください。
- 内科検診…夏用体操服上下。髪の毛の長い児童は結んでおいてください。
- 尿検査・心臓病検診については、後日配付のお知らせをご確認ください。

## 《保健調査票・問診票について》

- 学年、クラス、番号、(1年生は記名もお願いします)を確認し、必要事項を漏れなく記入してください。
- 現在、治療中や経過観察をしている疾病やけが等がありましたら、詳しくご記入ください。
- 2年生以上の緊急連絡票は、変更がある場合は修正をしてください。今後も変更などがあつた場合は、その都度、学級担任にお知らせください。

## 学校医・学校薬剤師の先生を紹介します

学校内科医	井原 達哉 先生 (清水丘診療所)
	多治見 守泰 先生 (総和中央病院)
学校眼科医	中村 悦子 先生 (なかむら眼科)
学校耳鼻科医	大垣 治幸 先生 (大垣耳鼻咽喉科)
学校歯科医	西 晃伸 先生 (にし歯科医院)
学校薬剤師	卯木 優香 先生 (卯木薬局)



★1年間、健康診断や環境衛生検査などでお世話になる先生方です。よろしくおねがいします。