

ほけんだより 4月

令和5年4月7日 海田町立海田南小学校



ご入学・ご進級おめでとうございます。
 1年間いろんなことを勉強したり体験しながら
 心とからだがすくすくと成長し元気で楽しい
 学校生活をおくることができるよう、がんばり
 ましょう。

「ほけんだより」では、毎月の保健行事やみな
 さんの健康に役立つ情報をお届けします。
 お家のかたと一緒に読んでくださいね。

朝ごはんでは生活リズムを整えよう！

わたしたちの脳や体は、ねている間にもエネルギーを使うため、朝起きたときにはエネルギー
 が不足した状態です。朝ごはんをしっかりと食べることで、脳や体に活動のエネルギーが補給
 され、体温が上がり、活動をするための準備が整います。

朝ごはんをしっかりと食べると、午前中から勉強や運動に集中して思いきり活動できるため、
 夜はつかれてぐっすり眠れ、次の日も早起きができるという生活リズムが整います。

朝ごはんの効果



脳と体の活動が高まる

脳や体を動かす
 エネルギーが
 補給されます。



体温が上がる

体が目覚めて、
 活動のスイッチが
 入ります。



うんちがでやすくなる

胃腸の動きが
 活発になり
 便意が起こり
 やすくなります。



生活のリズムが整う



日中は元気に活動し、夜はぐっすり
 眠るリズムが整います

体の成長を助ける



骨や筋肉などの
 成長に必要な
 栄養が補えます。

健康診断の日程をお知らせします

学校では4月から6月にかけて健康診断を行います。
 健康診断は、変化していくからだの様子を知り、毎日の生活に困ることはないか、自分では
 気づきにくい病気にかかっているかを自分自身で知るために行います。
 将来もずっと健康でいるためには、自分のからだに興味を持つことが大切です。健康診断
 はそのきっかけになる、自分のための大切な行事です。



健康診断項目	対象学年	日 程	場所等
身体測定	全学年	4月12日(水)～4月20日(木)	保健室
視力検査	全学年	4月11日(火)～5月17日(水)	保健室
眼科検診	全学年	4月24日(月)13:00～4.5.6年たんぽぽ	保健室
		4月25日(火)13:00～1.2.3年	
心音心電図検査	1年	5月 9日(火)10:50～12:00	保健室
尿検査	全学年	5月12日(金)一次検査 全学年	登校前に採尿し 教室へ提出
		6月 9日(金)二次検査・5/12未実施者	
聴力検査	1.2.3.5年	5月31日(水)～6月16日(金)	保健室
色覚検査	1.4年希望者	6月21日(水)～23日(金)	保健室
内科検診	全学年	5月18日(木)13:30～1.2.3年.たんぽぽ	保健室 PTA 会議室
		6月 1日(木)13:30～4.5.6年	
姿勢検診 運動器健診 姿勢検診	4.5.6年女子	6月15日(木)13:30～4.5.6年女子	保健室
	対象者	6月20日(火)13:20～	
	4.5.6年男子	6月20日(火)13:30～4.5.6年男子	
歯科検診	全学年	5月11日(木)13:30～2.5年.たんぽぽ	保健室 PTA 会議室
		5月25日(木)13:30～3.4年	
		6月 8日(木)13:30～1.6年	
耳鼻科検診	全学年	6月27日(火)13:30～全学年	体育館

※学校行事や都合により変更になる場合があります。



主任内科校医 林 裕美子 先生 (きらきらこどもクリニック)
 歯 科 校 医 平田あつ子 先生 (平田歯科医院)
 眼 科 校 医 丹京信也 先生 (丹京眼科)
 耳 鼻 科 校 医 小野邦彦 先生 (小野耳鼻科)
 学校薬剤師 戸口拓士 先生 (ふなこし どんぐり薬局)
 検診や検査でお世話になります。お会いしたときは、きちんとあいさつしましょう。