

# ほけんだより

2021年  
ひがし小学校  
ほけんしつ

あたらしいがくねんがスタートしました。かわいい新1年生75人といろいろな所から4人の転入生を迎え、全校で431人になりました。

ほろほろ陽気に心もうきうきしますね。汗ばむような暖かい日もあれば、急に寒くなる日もあります。気温の変化に体調をくずさないように衣服を調節して、元気にすごしましょう。

## 元気な毎日のための 3つのポイント

### 1 朝ごはんを食べる

朝ごはんを食べると、脳にエネルギーが補給されて、1時間目から頭も体もしっかり働きます。

### 2 朝トイレにチャレンジ

朝ごはんを食べたら、トイレに行くくせをつけましょう。はじめは出なくても、だんだんリズムができてきます。

### 3 体をしっかり動かす

昼間、しっかり体を動かすと、ちょうどよく疲れて、夜ぐっすり眠れます。みなさんが、毎日、元気に楽しい学校生活ができるよう、応援しています!!



## 友だちづくりのポイント

### 1 「おはよう！」

あさ、出会った友だちに「おはよう！」と声をかけて。話をするきっかけになるよ。

### 2 「また明日！」

「今日は、楽しかった！」という気持ちで、明日への元気がわいてくるよ。



がっこうい  
学校医  
がっこうしかい  
学校歯科医  
がっこうやくざいし  
学校薬剤師

なかしませんせい  
中島先生・別役先生  
きくたせんせい  
菊田先生・野田先生  
まつうらせんせい  
松浦先生

ほけんしつ  
保健室は、  
木村 つや子  
です！



みなさんが元気に  
気持ちよく学校生活  
をおくれるように  
応援します。

11項目の検査や検診があります。対象学年がきまっているものや調査することで全員が対象になっているものもあります。



ちょうさるいひつ 提出類の提出がまだの人はできるだけ早く提出してください！！

## おうちの方へ

保健関係の書類は、健康調査票のみ卒業時に返却させていただきます。その他の書類（心臓病調査票、脊柱そくわん症調査、受診済み報告書、登校届など）は、こちらで処分させていただきます。

## 身体計測

身長・体重・座高を測ります。

- ▶どのくらい成長したか
- ▶バランスよく成長しているかを知る手がかりにします。



## 内科検診

学校医の先生の診察を受けます。

- ▶心臓や肺の働きはどうか（聴診器で胸の音を聴く）
- ▶皮ふや背骨、胸の状態
- ▶栄養が十分とれているかなどをみてもらいます。



## 尿検査

朝起きてすぐの尿をとって提出してください。

尿（おしっこ）にたんぱくや糖、血液が混じっていないかを調べます。

- ▶腎臓の働きに異常がないか
- ▶糖尿病にかかっているかなどを知る手がかりになります。



## 4月にある測定や検査です！

他にも視力検査や聴力検査があります。