



まんのう町立高篠小学校



入学・進級おめでとうございます。

かわいい1年生24名が入学し、今年度は全校生127名でスタートしました。新しいことがいっぱいの新学期は、知らないうちに疲れもたまっていきます。生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう。

「ほけんだより」は、学校生活が楽しいものになるように、保健行事や健康に関する情報などについてお知らせします。体や心の健康づくりについて、一緒に考えていきましょう。よろしくお祈いします。



養護助教諭の曾根正希子です。

みなさんが元気で楽しい学校生活を送ることができるように、お手伝いします。よろしくお祈いします。

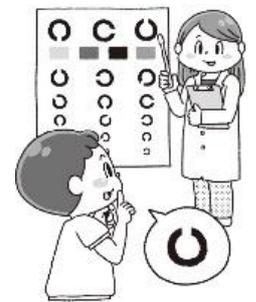
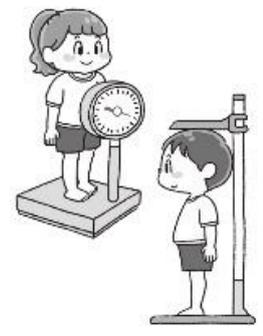


- 内科 ... 岩崎 篤志 先生(いわさき循環器科内科クリニック)
- 歯科 ... 大月 陽子 先生(岩山歯科医院)
- 眼科 ... 藤澤 彰 先生(浜田眼科医院)
- 耳鼻科 ... 山本 真美 先生(やまもと耳鼻咽喉科)
- 薬剤師 ... 佐久間賢治 先生(さくま調剤薬局)



4月の予定

- 10日(木)身体計測、視力検査(4年、5年)
- 11日(金)身体計測、視力検査(2年、6年)
- 14日(月)身体計測、視力検査(1年、3年)
- 15日(火)眼科検診(全校生)
色覚検査(4年)聴力検査(3年、4年、5年、6年)
- 16日(水)聴力検査(2年)
- 17日(木)聴力検査(1年)
- 18日(金)心電図検査(1年)
- 24日(木)歯科検診(全校生)
- 28日(月)耳鼻科検診(全校生)



どうして 健康診断を 受けるの？

A からだ せいちょう体が成長しているか、けんこう健康かどうか分かるからです。

A かく隠れている病気が見つかることがあるからです。

A じぶん からだ けんこう かんしん も自分の体や健康に関心を持つきっかけになるからです。

じぶん からだ ようす し よ きかい
自分の体の様子を
知る良い機会
です。けんこうしんたん健康診断を機に、ふだん普段の生活
しゅうかん習慣を見直し、けんこう健康に過ごせると良
いですね。



～生活リズムを作る3つのポイント

しんがつき新学期は、せいかつ生活リズムを作るチャンスです。良いリズムを作って、げんき元気にすごしましょう。

-  **1 早寝・早起** 【早寝・早起】… せいちょう成長ホルモンは睡眠中にたくさん分泌されます。早く寝て、朝も決まった時間に起きましょう。
-  **2 朝ごはん** 【朝ごはん】… からだ体を自覚めさせるスイッチで、1日のエネルギー源にもなります。栄養のあるものを食べましょう。
-  **3 ウンチ** 【ウンチ】… 朝ごはんの後は、ゆっくりトイレタイムをとりましょう。出なくても、トイレで座る習慣をつけましょう。



保護者の方へ

- 健康診断の結果、医師による再検査を必要としたり、疑いがあったりした場合はお知らせをします。早めに治療や検査を受けられるようお勧めいたします。健康診断は集団検診のため、疑わしいものは再検査を受けるようにお知らせしています。お知らせ＝異常ということではありません。
- 学校管理下や登下校中にけがをして病院を受診された場合は、日本スポーツ振興センターの給付対象となりますので、担任にお知らせください。申請の手続きをいたします。(申請してから給付されるまでに、約3か月かかります。)なお、年会費のうち、保護者負担分の460円については、4月の集金の際に引き落としさせていただきます。
- 今年度も引き続きフッ素洗口をします。2年生から6年生までのお子さんとフッ素洗口の希望の変更がある場合は、学級担任までお知らせください。
- 学校を休む時や遅れる時は、8時までに連絡をお願いします。また、体の調子等で気にかかることがありましたら、学級担任までお知らせください。
- 今年度もスクールカウンセラーによる教育相談を実施します。お子さんのことで気になることがあればお気軽にご相談ください。相談は無料です。秘密は厳守いたします。日程や申し込み方法は後日、お知らせしますので、相談を希望される方は担任または養護までよろしくお願いします。