

4がっほけんだより

上河内中央小
保健室
令和 4. 4. 15

※ほけんだよりはおうちの人と読みましょう。

進級・入学おめでとうございます

新しい教室、新しい先生、新しい友達など環境の変化は子供たちにとって楽しさと同時に不安や緊張も多いと思います。子供たちが新しい環境に少しでも早く慣れ、楽しく、健康な生活が送れるよう、保健室からもサポートしていきたいと思っています。



朝の健康観察をお願いします

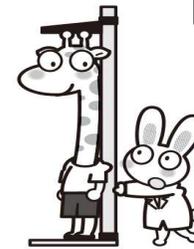
<input type="checkbox"/> すっきりと目覚めましたか？ 	<input type="checkbox"/> 頭痛はないですか？ 	<input type="checkbox"/> 朝食は食べましたか？ また食欲はありましたか？ <p>親子で楽しく朝食を</p>
<input type="checkbox"/> 話をしない、沈んでいる様子ではありませんか？ 	<input type="checkbox"/> 下痢や腹痛はありませんか？ 	<input type="checkbox"/> 発熱はありませんか？

朝の健康観察記入表の提出について

朝、ご自宅でお子さんの体温を計測し「朝の健康観察記入表」に記入し、朝のうちに提出をお願いします。発熱やかぜ症状（のどの痛み、咳等）がある場合は自宅で休養してください。また、学校ではマスクの着用をお願いします。



健康診断が始まっています



4月から6月にかけて、定期健康診断が始まります。体調を整え、全ての検査が受けられるようお願いいたします。

お世話になる校医の先生*****

内科 市原 征洋先生 歯科 名取康寿先生
耳鼻科 田代昌継先生 眼科 稲葉全郎先生 薬剤師 齋藤 悟先生

月	日・曜日	項目	対象	事前準備など
4月	13日(水)	身体計測	4, 5, 6年	運動着(半袖・ハーフパンツ)
	15日(金)	身体計測	1, 2, 3年	運動着(半袖・ハーフパンツ)
	18日(月)	視力検査	1, 2, 3年	眼鏡所持者は必ず持参
	21日(木)	視力検査	4, 5, 6年	眼鏡所持者は必ず持参
	20日(水)	歯科検診	全学年	朝の歯磨きを丁寧に
	26日(火)	聴力検査	1, 2, 3, 5年	

寝朝ごはんより寝たい？

新学期がスタートしました！「1分でも長く寝ていたい」と朝ごはんの時間をけずっていませんか？

朝ごはんをぬくと頭がボーっとしたりからだのだるさや疲れを感じやすくなったりします。睡眠時間が少しのびてもこれでは体に良くありません。

特にどんどん体が育つ成長期は1日に必要なエネルギーが最も多くなる時期です。朝からしっかり食べて1日元気に過ごせるようにエネルギーを補給しましょう。