



こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標



にゅうがく しんきゅう おめでとうございます。あたらしい ねん はじり、とも だちやせんせい との であい にわくわくしている人も多いことでしょう。このほけんだよりでは、みなさんが元気に学校生活を送るために、こころ からだの健康について分かりやすくお伝えしていきます。あたらしい かんきょう でつかれやすい時期です。はやね・はやおき・あさごはんを心がけ、元気に過ごしましょう。



 <p>まいにちきまった時間に寝ていますか？ 寝る前にテレビやスマホをみていませんか？</p>	 <p>いじょう バランスのとれた食事ができていますか？</p>
 <p>まいにちきまった時間に起きていますか？</p>	 <p>そとで元気に遊んでいますか？</p>



口の周りには、話すときに使う筋肉、食べ物を食べる時に使う筋肉など、たくさんの筋肉があります。あいうべ体操をすると、これらの筋肉がきたえられ、口呼吸を防ぐことができます。風邪をひきにくくなったり、脳のはたらきが活発になるそうです。(小顔効果もあるそうですよ！)



新学期が始まるとさっそく健康診断が始まります。健康診断は、みなさんの体に異常がないか、健康状態はよいかを調べます。検診によって器具を使うことがありますが、どの検診も痛むものはありません。安心して受けてください。

<p>はついくそくてい 発育測定</p>  <p>4月9日(木)～17日(金)</p>	<p>しりよくけんさ 視力検査</p>  <p>4月20日(月)～28日(火)</p>	<p>がんかけんしん 眼科検診</p>  <p>4月30日(木)</p>	<p>ちょうりよくけんさ 聴力検査</p>  <p>5月7日(木)～13日(水)</p>	
<p>じびかけんしん 耳鼻科検診</p>  <p>5月20日(水)・27日(水)</p>	<p>ないかけんしん 内科検診</p>  <p>5月19日(火) 26日(火)・6月2日(火)</p>	<p>しかかけんしん 歯科検診</p>  <p>6月4日(木) 18日(木)・25日(木)</p>	<p>しんぞうけんしん 心臓検診</p>  <p>(1年のみ) 5月21日(木)</p>	
<p>にょうけんさ 尿検査</p>  <p>5月13日(水)・14日(木)</p>	<p>※詳しい日程は、行事予定表や学年だよりを見て確認してください。</p>			

保護者の方へ

お子さまのご入学、ご進学おめでとございます。お子さまが学校生活を元気に過ごせるよう、サポートしてまいります。何かご不安なことがありましたら、いつでも保健室までご相談ください。

◇体調不良や、けがの対応について

学校でのけがの対応は、応急処置のみ行います。ご家庭でのけがや、継続的な治療はできませんのでご了承ください。また、発熱などの体調不良や、病院受診が必要なけがをした際、お迎えをお願いする場合があります。保健調査票には、連絡のつく電話番号をご記入ください。

◇健康診断の結果について

健康診断の結果、受診が必要な児童には検診結果のお知らせを配付します。受診されましたら、結果を記入したお知らせを提出してください。異常のなかった児童へは、1学期末にすべての結果を配付します。

◇災害共済給付制度(スポーツ振興センター)について

学校の管理下で生じたもので、療養に要する費用の点数が500点以上の負傷・疾病があった場合、医療費の一部を補助するというものです。登下校中の負傷・疾病も含まれますので、その都度保健室までご相談ください。