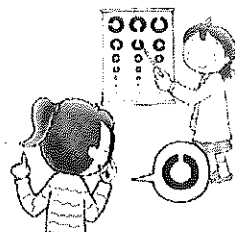
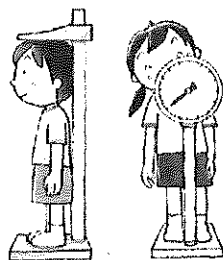


4月の予定



9日(木) 6年生発育測定

10日(金) 5年生発育測定・聴力検査

13日(月) 4年生発育測定

14日(火) 3年生発育測定・聴力検査

15日(水) 2年生発育測定・聴力検査

16日(木) 1年生発育測定・聴力検査

17日(金) 6年生視力検査

20日(月) 5年生視力検査

21日(火) 4年生視力検査

22日(水) 3年生視力検査

23日(木) 2年生視力検査

24日(金) 1年生視力検査

28日(火) 尿検査(配布)

30日(木) 尿検査(提出)

入学進級

おめでとうございます

身長を伸ばすためのコツ

身長は、成長期に骨が伸びることで高くなります。骨が元気に育つ生活をするのが大切です。

睡眠

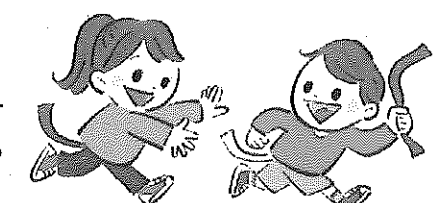
骨を育てくれる成長ホルモンは、寝ている間にたくさん出ます。早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

食事

カルシウムやたんぱく質は骨の材料になります。ビタミンDやビタミンCは骨の成長を助けてくれます。

運動

軽い刺激が加わると骨が伸びやすくなります。また、運動をすると夜に眠りやすくなりますよ。



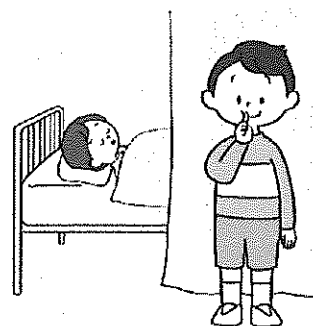
健康診断

3つの約束

みんなが
気持ちよく検査できるように
必ず守りましょう

あいさつをする

学校医の先生はみんなの体が元気なのか調べてくれます。みてもう前と終わった後にはきちんとあいさつをしましょう。



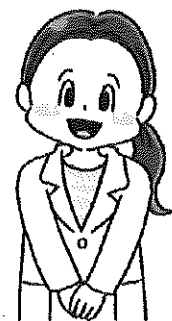
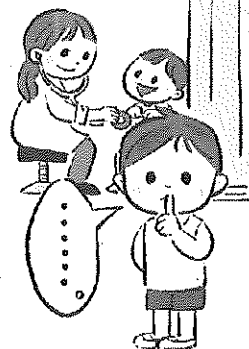
体の情報はひみつにする

体や健康の様子は大事な個人情報です。友だちの結果を勝手に見たり、話したりしないようにしましょう。



静かに待つ

周りがるさいと、先生が体の音を聞き取れなかったり、友だちが耳の検査で困ったりして、検査ができません。



1年間
よろしくお願いします

早く寝て体を休める!

早起きで頭がすっきり!

よい生活リズムを身につけよう

元気に勉強や運動!

朝ごはんパワーチャージ!

ほけんだより 4月



進級・入学おめでとうございます。校庭の桜も満開に咲き、新年度のスタートを喜んでくれているようです。ほけんだよりでは、心と体の健康を守りながら過ごしていくための情報を毎月お伝えして、みなさんが元気で楽しく学校生活を過ごしていけるようにサポートしていきます。

令和8年4月 大阪市立東中浜小学校 保健室 No.1

保健室ってどんなところ？

みなさんの健康を多面的にサポートする場所です。



病気の一時休養

体調が悪いときに少しだけ休むことができます。回復しないときはお迎えをお願いしておうちに帰ることもあります。

心のケア

心が疲れて少しひと休みしたいとき、先生に話を聞いてほしいとき、「なんとなく」来てもOK。

ケガの手当て

一時的なケガの手当てを行います。ガーゼを換えるなど何度も手当てが必要な場合は、おうちや医療機関で行いましょう。

健康を守れるのは自分だけ

その場の処置だけではなく、健康に過ごす力を育む場所でもあります。健康を守る方法を一緒に考えてみましょう。

1 いつから？

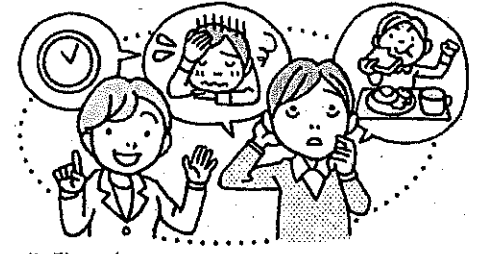
体調不良やケガはいつ、どんなところで起こりましたか？ どのくらい続いていますか？

2 どうしてそうなった？

そうなった理由はなにか思い浮かびますか？ 最近の生活習慣や、不調が出たシチュエーションなどはどうでしたか？

3 どうすればよりよくなる？

今回のようにならないためにどうしていけばよいかを一緒に考えましょう。受診が必要な場合、生活の仕方を変えたほうが良い場合など、ケースバイケースです。



病気やケガなどのときは、この3つを自分に問いかけてみてくださいね

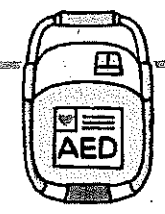
これは学校のどこにある？



いざという時のために、今のうちに場所を知っておいてほしいものがあります。校舎の探検がてら探してみてください。

▶ AED

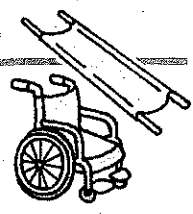
誰かが心肺停止状態になったときの命を救う鍵。



どこに置いてある？

▶ 担架・車椅子

保健室外で動けなくなった人を運ぶときに使います。



どこに置いてある？