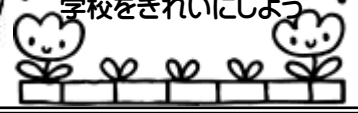


# げんきもりもり

平成31年4月10日 大浦小学校 ほけんしつ ほけんだより

4月の目標

自分のからだを知ろう  
学校をきれいにしよう



入学・進級おめでとうございます。新しい学年がスタートしました。このほけんだより「げんきもりもり」では、年間みなさんが健康で元気に過ごすことができるように、健康に役立つ情報をお届けします。自分のからだのことや健康に過ごすための生活のポイントなどについて一緒に勉強していきましょう。

## 全力で学校生活を送るために



新学期、勉強や運動で全力を出すためには、朝のスタートが大切です。①～④のことに気を付けて、元気いっぱい学校生活を送りましょう。

### ①早く起きよう

朝のじゅんぴがよゆうを持ってできるように、まずははや起きをしよう。



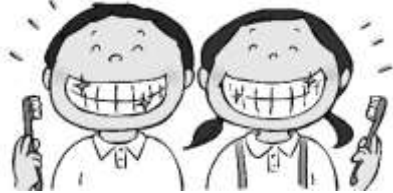
### ②朝ごはんを食べよう

午前中から元気に過ごせるように、毎日朝ごはんを食べてエネルギーをたくわえよう。



### ③ていねいに歯をみがこう

寝ている間に口の中には菌がふえます。朝、起きたら1本1本ていねいに歯をみがきましょう。



### ④トイレに行っておこう

朝にうんちを出しておくとしっきりした気持ちで登校でき、便秘の予防にもなります。



## こんなときは、ほけんしつに来ましょう

けがをしたとき



からだの調子がわるいとき(頭がいたい、おなかがいたい、はきそうなど)



不安なことやなやみごとがあるとき



体のことについて知りたいとき



ほけんしつに来るときは、担任の先生に伝えてから来よう。



# けんこうしんだん はじ 健康診断が始まります

## けんこうしんだん たいせつ りゆう 健康診断が大切な理由

健康診断が大切な理由は4つあります。

- ①自分の成長のようすを知ることができる。
  - ②病気や異常を早くみつげることができる。
  - ③自分の体に興味を持つきっかけになる。
  - ④健康な生活をするための目標をつくる時に役立つ。
- たとえば…

「身長が2センチのびた。」、「むし歯ができた…。」

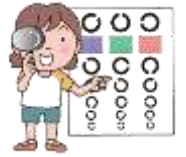
「どうして身長がのびたんだろう。」、「なんでむし歯ができたんだろう。」

「規則正しい生活を続けて、もっと身長をのばそう！」  
「ごはんの後の歯みがきをていねいにしよう！」

## がつ がつ けんしん 4月・5月の検診

### 4月

- 11日(木) 二測定(4~6年生)
- 12日(金) 二測定(1~3年生)
- 16日(火) 視力検査(4~6年生)
- 17日(水) 視力検査(1~3年生)
- 18日(木) 聴力検査(1~3年生)
- 19日(金) 心臓検診(1年生)
- 22日(月) 聴力検査(4~6年生)



### 5月

- 13日(月) 耳鼻科検診(1・3・5年生)
- 14日(火) 内科・運動器検診(全学年)
- 15日(水)・16日(木) 尿検査1次検査(全学年)
- 23日(木) 歯科検診(全学年)



健康診断の結果を見て、「なぜそうなったか」を考えられるといいですね。せつかくの健康診断をうまく活用して1年間健康に過ごしたいですね。

## がつ にち もく にち きん に そくてい 4月11日(木)・12日(金)に二測定をします



4月11日(木)は4・5・6年生、4月12日(金)は1・2・3年生が二測定を行います。二測定は身長と体重を測ります。体がバランスよく成長しているか、やせすぎたり、太りすぎたりしていないかを確認します。

### しんちょう はか かた 身長の測り方

せなかをピンツとのばして、まっすぐ前を見ましょう。せなか・おしり・かかとを身長計にピタッとつけよう。

せなか  
おしり  
かかと

### たいじゅう はか かた 体重の測り方

まん中にとったら、なるべく動かずに待ちましょう。

体重計にはゆっくりのりましょう。

