

# ほけんだよい



(お家の人と読んでね!) 令和6年4月9日 常総市立豊田小学校

## 「令和6年度 豊田号の出発です！」



入学・進級おめでとうございます！新入生7人を迎えて、豊田小学校87人で新学期がスタートしました。今年は辰年ということで、上に登っていく龍をイメージしていろいろなことを前向きに考えていきましょう。全員でなかよく協力して「令和6年度豊田号」の航海が、ステキな旅になるよう願っています。

「ドキドキ、わくわく」・・・少し、不安な人もいるかな？困ったときには保健室へ。今年も保健室から、みなさんのことをサポートしていきますので、よろしくをお願いします。

### 今月の保健目標 **自分の体を知ろう！**

#### ◎健康診断が始まります。自分を知るチャンス!

<p>① 身体測定(身長・体重) 4/11(木) 全学年</p> <p>去年よりどれくらい増えたかな？</p> <p>人と比べないで、自分なりの成長を確認しましょう。</p>	<p>② 視力検査 4/15(月) 全学年</p> <p>タブレット学習やゲームなどの影響を受けて見えにくいと感じている人はいませんか？</p> <p><b>※メガネ忘れずに</b></p>	<p>③ 聴力検査 4/16(火) 1・2・3・5年間</p> <p>こえづらいことはないかな？「感音性難聴」が増えているそうです。</p>
<p>④ 心臓病検診 4/24(水) 1年生</p> <p>心臓に異常や病気がないか、検査します。</p>	<p>⑤ 尿検査 4/26(金) 全学年</p> <p><b>※忘れた人・・・5/18(木)</b></p> <p>おしっこに病気のサインがかくれているかな？</p>	<p>⑥ 内科検診・運動器検診 4/26(金) 全学年</p> <p>心臓や肺などに異常はないか？栄養状態に問題はないか？骨や関節に病気や異常がないか？などを調べます。</p>

#### おうちの方へ 「プライバシーに配慮した内科検診の実施について」

- ・検診は男女別で、つい立てを置き周りから見えないようにして行います。担当は女子職員を配置。
  - ・体操着 1枚着用で聴診を行います。必要に応じて体操着をめくって視触診したり、聴診器を入れたりすることもあります。
- ※何か心配や不安がある方はご相談ください。

# 生活リズムを身に付けるための3つのポイント

新生活が始まった今が生活リズムを整え、身に付けるチャンスです！

【クイズの答え ほけんしつ】

## 早起き

早起きして日中体を動かせば早く寝られます。また、朝日を浴びると体内時計が整い、夜自然と眠くなります。

## 朝ごはん

朝ごはんをよくかんで食べると、体を動かすエネルギーになるだけでなく、脳が目覚めて活発に動きます。

## うんち

朝ごはんを食べると腸がしげきされ、ウンチがしにくくなります。出なくてもトイレにすわる時間を作しましょう。

身に付けよう



良い生活リズムを

\*保健関係の書類について\*

**「保健調査票」「緊急連絡カード」**

それぞれ、記入もれや訂正箇所を確認して提出してください。

4月12日(金)までをお願いします。

### 暗号にチャレンジ!

#### Q. かかっている文字はななに？

- ④⑤ **ど** ...空気中にふくまれている水分のこと。これが低いと、のどがかわいたり、ウイルスが空気中で元気に動き回ったりします。
- すま**① ...電話やライン、ゲームなどをするために使います。つつい使いすぎて依存症になってしまう人も・・・気をつけてね!

②③ **こうしんだん** ...みんなの体に、異常や病気がないか、どれだけ成長したかなどを確認します。自分の体を知る大切なことです。

★□の文字を番号順にならべると...



学校の中にある場所、行ったことがある人もいるかな？

