ほけんだより 4月

小山田小学校
ほけんしつ
令和８年4月8日

入学・進級おめでとうございます。

新年度が始まりました。周りの環境が変わるこの時期は、思ったより心と体に負担がかかり、疲れがたまる場合があるので、毎日元気いっぱい活動できるように夜はぐっすり眠りましょう。睡眠がたりないと、疲れが取れず、体調をくずすこともあります。時間をやりくりして、いつもより早めに寝るようにしましょう。早ね早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて、元気に過ごしましょう。

4月の予定

検査	日	対象者	気をつけてほしいこと
身体計測 (身長・体重) **運動器検査**	10日(金) 13日(月) 14日(火) 15日(水) 16日(木)	6年生 4年生 3年生 5年生 2年生 1年生	身長と体重をはかって、体がバランスよく成長しているか調べます。体操服を忘れずに持ってきましょう。
視力検査	まず、各教室で行います。(見えにくい場合は保健室でもう一度検査を行います。)		めがねをかけている人は、かけたまま検査をします。忘れずに持ってきましょう。
尿検査 **(1次)**	提出日 21日(火) 22日(水) 9:00までに	全学年	20日(月)に尿検査セットお知らせをわたします。 **21日(火)に忘れた人は** **22日(水)に提出してください。**
聴力検査 1・2・3・5年生	20日(月) 21日(火) 22日(水) 23日(木)	5年生 3年生 2年生 1年生	耳のきこえの検査です。 おしゃべりをしないで静かに検査をうけましょう。

保健室はこんなときに利用してください。

- ◆ けがの手当てをします。
  「いつ」「どこで」「どうして」「どうなったか」を教えてください。
- ◆ 体調が悪くなったとき、休めます。
  気持ちが悪くなったり、頭が痛くなったり、体がしんどい時など来てください。
- ◆ 体の成長や状態を知ることができます。
  身長計や体重計も使えます。先生にひとこと言ってから使ってください。
- ◆ 先生が話を聞きます。
  なにか“気になること”があったら、話に来てください。相談があるとき、話を聞きます。
  体や心、健康について知りたいときも保健室に来てくださいね。

今年度お世話になる学校医・学校薬剤師の先生方を紹介します

内科… 高井先生(松ヶ丘東町)　　耳鼻科… 柿木先生(西之山町)
歯科… 松下先生(あかしあ台)　　眼科… 高井先生(松ヶ丘東町)
学校薬剤師… 永田先生(木戸西町)

給食の後は、歯をみがきましょう。 歯みがきタイムの音楽に合わせて、むし歯や歯肉炎の予防のため、ていねいに歯をみがきましょう。(歯みがき粉は必要ありません。)
エチケット歯みがきの方法は手洗い場に貼ってあります。

保護者のみなさまへ

<日本スポーツ振興センター「災害共済給付制度」加入について>

独立行政法人日本スポーツ振興センター「災害共済給付制度」加入についてのお知らせを本日お渡ししましたので、ご覧ください。掛金460円は、5月分の学校諸費といっしょに口座引き落としさせていただきます。学校でけがをして、病院で治療を受けられた場合は、学校までご連絡ください。

<保健調査票の記入について>

本日、2~6年生に保健調査票をお渡ししました。(1年生は入学式の日にご提出いただきました。)この調査票は、お子さまの急な病気やけがが起こったときに、保護者の方との連絡に使用します。勤務先など緊急時、確実に連絡がとれる電話番号の記入をお願いします。

保健調査票裏面の「食物アレルギー」の項目は、毎年必ずなし・ありどちらかに○をつけてください。該当学年のところに、追加があれば学校で配慮することなど詳しくご記入ください。