

ほけんだより

伊丹市立荻野小学校
ほけんしつ
2024年4月号

入学・進級おめでとうございます。

元気な1年生が入学し、あたたかいお友達や先生が加わって、新学年のスタートです。「今年こそ、勉強がんばる!!」「あたたかいクラスで、友だち作るぞ!!」と自分の目標をたててキラキラしているみんなの顔が浮かびます。元気に笑顔で過ごせる1年になるようにほけんしつから応援します。

4月の保健目標
じぶんのからだを
しろう

健康診断がはじまります

どうして健康診断をするのでしよう？

- 1: じぶんの体がどれだけ大きくなったかを知るためです。
- 2: 病気がないかどうかチェックします。もし病気がみつかったら早くなおすようにします。
- 3: じぶんの体のことを知るためです。



健康診断でこの1年間健康に過ごすことができるかを診ています。

じぶんのからだに興味をもってしっかりうけてくださいね。

健康診断の予定

身体測定
5・6年 4月10日
3・4年 4月12日
2年 4月22日
1年 4月23日

準備: 体操服又はそれにちがい服装。

注意: 髪は頭の上の方でくらないようにする。

内科健診

2・4・6年 4月11日
1・3・5年 4月25日

* 体操服をもってきてください。健診時、規定の下着は着用可。4月最初に配布した内科健診用ほけんだよりをお読みください。(健診出来ない医師より指示があった場合は脱衣します)

おうちのかたへ

今年度の定期健康診断の予定になります。健診前に学校からのプリントをよく読んで健診を受けてください。健康診断結果のまとめを1学期末に個人通知しますのでご覧ください。

視力測定

6年 4月16日
5年 4月17日
4年 4月18日
3年 4月19日
2年 4月24日
1年 4月25日

* めがねを持っている人は忘れずに持ってきてください。

心音・心電図検査

1年 4月15日

* 上下分かる服装で登校するか体操服の準備をお願いします。ワンピース・オーバーオールなどはさけてください。

聴力検査

5年 4月26日
3年 4月30日
2年 5月1日 1年 5月2日

尿検査 全校生

4月22日 検査容器配布
4月23日 (1日目)
* なるべくこの日に持ってきてください。
4月24日 (2日目)
* 生理中の方は5月21日にもってきてください

保健室の「しのぎき ようこ」です。

今年もよろしくお願ひします。「ほけんだより」は、みなさんのからだづくりに役立つことやからだに関する知識や健診の日のお知らせなどをのせています。おうちの人と一緒に読んでくださいね。



おうちのかたへ

伊丹市は独立行政法人日本スポーツ振興センターに全員加入をとっています。この制度は学校管理下における災害(ケガなど)が起こったときに治療費や見舞金給付を行う共済制度です。始業式・入学式に配布した「独立行政法人日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度の加入について」のプリントをよく読んでください。学校管理下での災害では伊丹市の福祉医療制度(こども医療費受給者証)との併用はできませんのでご了承下さい。保険診療で治療を受けて日本スポーツ振興センターの請求をしてください。

学校管理下のケガで病院受診をした場合、給付の手続きをしますので、担任・保健室へお知らせください。

毎日自分でやってみよう

朝の元気チェック!

- スッキリ起きられた
- 朝ごはんをおいしく食べられた
- うんちが気持ちよく出た
- せき・くしゃみをしていない
- 熱がない
- どこにも痛いところがない
- 笑顔いっぱい!



朝ごはんの秘密

「時間がない」「食欲がない」と朝ごはんを食べていない人はいませんか。



でも朝ごはんには、

すごいパワー があります。

食べると
噛む
元気
いっぱい

寝ている間も脳と体は動いているので、朝にはエネルギーがほとんど残っていません。朝ごはんを食べれば、エネルギーが満たされます。

あたま
頭が
はたら
よく働く

朝ごはんを食べる時、よく噛むことで脳が活発になり、やる気や集中力が高まり学習効果がアップします。

「毎日朝ごはん」
を習慣にしましょう

