

# ほけんだより 4月

令和3年4月6日  
加茂西小学校 保健室

進級おめでとうございます。春のあたたかい日ざしに、色とりどりの花が咲く季節になりました。「咲」という漢字には、もともと「笑う」という意味があるそうです。たくさんの花が咲くように、みなさんの笑顔があふれ、元気に1年をすごせるように保健室からも応援していきます！体や心のことを話したいと思ったら、気軽に保健室へ来てくださいね。1年間、よろしくお願いします！



## 健康診断がはじまります！

さっそく明日から、みなさんの体の中を探検する健康診断がスタートします。健康診断は、自分の成長や健康の様子を知ることができる大切なチャンスです。いろいろな検査をしますが、体のどの部分のどんなことを調べているのかを知り、意識しながら検査をうけてみましょう。



からだの成長のようすがわかります



耳は十分聞こえているかな？



目は十分見えているかな？



心臓の病気や異常はないかな？



腎臓の病気や糖尿病の疑いはないかな？



からだに病気や異常はないかな？



骨や関節などに異常はないかな？



目の病気や異常はないかな？



耳・鼻・のどの病気や異常はないかな？



むし歯はないかな？  
歯ぐきやかみ合わせには異常はないかな？



各検査の日程については、ほけんだより 3月号をご確認ください。

検診当日の朝は、感染症予防の観点から、体温及びかぜ症状の有無などを丁寧

に観察していただきますようご協力をお願いいたします。

健康診断の結果、異常や疑いがあった場合は検診ごとにお知らせしますので、早めに受診されることをおすすめします。なお、学校の健康診断はスクリーニングとあって、病気や異常の「疑い」を見つけたものです。受診した結果、異常がないと診断されることもありますが、必ず学校へ報告していただきますようお願いいたします。



# 学校モードに切り替えよう



## 早ね・早おきをしよう！

睡眠は元気な生活を送るために必要不可欠です。西っ子の目標時刻までに寝て、朝もしっかりと起きることができるとすばらしいですね。夜ぐっすりとお寝ることができるように、眠る1時間前のアウトメディアも意識してみましょう！

## 朝ごはんをしっかりたべよう！

午前中の勉強や運動のためには朝ごはんが欠かせません！食欲がわかなくても、何か少しでも口に入れましょう。



## 朝はトイレに行こう！



朝ごはんの後は、腸が動き出すのでうんちタイムのチャンスです。毎朝トイレに座ることを心がけて、朝うんちの習慣をめざしましょう。

## たくさん体をうごかそう！

昼間にたくさん体を動かすと、体力がついて強い体をつくることができます。休み時間などには外に出て体を動かしましょう。



毎日の健康観察も  
ていねいに！

体調が悪い、いつもと違うと感じるときは、無理をせず  
ご家庭で様子をみてください。

顔色は悪くないかな？

熱はないかな？



おなかや頭など、  
痛いところはないかな？



せきや鼻水は  
出ていないかな？



ひきつづき、朝の検温もよろしく  
お願いいたします。  
学校がお休みの日も忘れずに  
検温し、記録しましょう。

## 予備のマスクは準備オッケー？

「マスクください…」と保健室にやってくる人が時々います。これから暑くなってくるとマスクを着けたり外したりすることが多くなります。もしもの時のために、かばんの中にマスクを1~2枚入れておくと安心ですね♪



今年度も、  
毎日笑顔で元気に  
すごそうね！

