

# ほけんだより 4月

令和8年4月8日 大田市立志学小学校 保健室

## 健康診断が始まります!

4月～6月は健康診断があります。自分の成長がわかったり、病気や異常を見つけたりすることができる大切な行事です。わすれ物がないように確認して学校に来ましょう。

### 【4月の健康診断】

	日にち	準備すること・気をつけること
身体測定(身長・体重) 視力検査	1.2年生:4/13(月) 3.4年生:4/14(火) 5年生:4/10(金)	・半そで、半ズボン体そう服を持って来ましょう。 ・かみを結ぶ場合は、低いところで結んでください。(おだんごやポニーテールは、ほどいて測ります。) ・めがねを持って来ましょう。(持っている人のみ)
眼科検診	4/13(月)	・前がみが目にかからないように、結んだりピンでとめたりしてください。 ・当日、かみゴムやピンをわすれた人は、昼休みまでに保健室に借りに来ましょう。
歯科検診	4/15(水)	・給食後はみがきをていねいに行いましょう。
聴力検査	1.2年生:4/14(火) 3.4年生:4/21(火) 5年生:4/16(木)	・耳そうじをしておきましょう。 ・かみが耳にかからないように、結んだりピンでとめたりしてください。
心電図検査 (1.4年生のみ)	4/17(金)	・半そで、半ズボン体そう服を持って来ましょう。
耳鼻科検診	4/24(金)	・かみが耳にかからないように、結んだりピンでとめたりしてください。 ・当日、かみゴムやピンをわすれた人は、昼休みまでに保健室に借りに来ましょう。

入学・進級おめでとうございます!

新しい年度がスタートしました。全校15人と先生方で力を合わせて、元気で楽しい志学小をつくっていきましょう♪  
 みなさんが健康でいられるよう、いっしょに勉強したりサポートしたりしていきます。よろしくお祈いします。



ゆずり受けた体そう服は、名前を変えておいてください。



## 生活リズムを整えよう

入学、進級で環境が変わった4月は、つかれやすくなります。規則正しい生活リズムを身につけ、元気に登校してください。



**し** しっかり食べよう、朝ごはん  
朝ごはんは、体と脳の「活動スイッチ」をオンにして、1日を元気に過ごすエネルギーになります。毎日欠かさず食べてきましょう。

**が** 画面を見るのは2時間まで！  
タブレットやテレビ、ゲーム機などのメディア機器を使うのは、1日2時間以内にしなさい。  
また、ねる1時間前にはメディア機器を使い終わらなさい。画面から出るブルーライトが、体の「ねむらせないスイッチ」をオンにしてしまいます。

**く** ぐっすりねむろう、早ね早起き  
すいみんは、体と脳の成長のために大切な時間です。  
まずは早起きを意識しましょう。すると、夜自然とねむくなり、早ねができるようになります。  
9～11時間のすいみん時間をとるために、起きる時刻、ねる時刻を見直してみましょう。目安の目標時刻は下のとおりです。

1.2年生：6時半に起きる	8時半にねる
3.4年生：6時半に起きる	9時にねる
5年生：6時半に起きる	9時半にねる



## 今年度お世話になる学校医の先生方のしょうかい



内科医：長坂 行博 先生

歯科医：森脇 真樹 先生

眼科医：藤原 裕丈 先生

耳鼻科医：和田 昌弘 先生

薬剤師：釜世 昭一 先生

健康診断や日ごろの健康管理でお世話になります。学校に来られたときなど、しっかりあいさつしましょう。

### 保護者の方へ



#### ❁ 保健室での手当てについて

学校管理下で起きたけが・病気の応急手当を行います。  
ご家庭でのけがや継続している病気・けがの対応は、ご家庭でお願いします。  
また、首より上のけがについては、程度に関わらず電話にてご連絡し、その後の対応について確認させていただきます。ご理解ご協力をお願いします。

#### ❁ 貸出物品について

トイレに間に合わない等で服や下着、靴下が汚れてしまった場合には、学校保管のものを貸し出します。返却の際は、体操服は洗濯してお返しください。下着、靴下は、衛生上使いまわしをしません。同じサイズの新品をご準備ください。