



入学・進級おめでとうございます。1年生のみなさんは初めての学校生活にドキドキ、ワクワクしているのではないのでしょうか。元気に登校するための基本は、早く寝て、朝ごはんをしっかり食べてくることです。学校から帰ったら、おうちの人に今日あったできごとを話してあげてくださいね。

2年生から6年生のみなさん、慣れ親しんだ教室や先生、友達と離れ、少しさびしい思いをしている人もいるかもしれません。しかし、新しい友達を作ったり、勉強や運動など新しいことに挑戦したりするチャンスです。みなさんの新しいスタートを応援しています。

けんこうしんだん
**健康診断が
はじまります**

学校の健康診断は体に異常がないか、順調に成長しているか知るためのものです。健診の結果、病院で診てもらった方がよい人にはお知らせを渡すので、早めに病院へ行って、治療をしてもらいましょう。



4月 健康診断の日程

項目	日にち	持ちものや気をつけること
身体測定	11日…6年生 12日…5年生 15日…4年生・わかば 16日…3年生 17日…1年生 18日…2年生	<ul style="list-style-type: none"> ・ 体操服で行います。 ・ 測定のじゃまにならない髪型にしましょう。
聴力検査	19日…5年生 22日…3年生 23日…2年生 24日…1年生・わかば	
視力検査	25日…6年生 26日…5年生 30日…4年生・わかば	<ul style="list-style-type: none"> ・ めがねを持っている人はかけて検査します。
内科検診	19日…2年生 26日…6年生	<ul style="list-style-type: none"> ・ 体操服で行います。



- 内科 戸田 信正先生 (戸田内科耳鼻咽喉科医院)
- 眼科 塚本 比奈子先生 (こもれびクリニック)
- 耳鼻咽喉科 戸田 美江先生 (戸田内科耳鼻咽喉科医院)
- 歯科 浅井 勝久先生 (浅井歯科)
- 学校薬剤師 船橋 正明先生 (船橋薬局)



○ 学校でけがをして病院を受診された場合、お子さんが加入しているスポーツ振興センター災害共済給付金制度の対象になります。申請に必要な書類をお渡ししますので、お知らせください。

○ 総合病院等で受診時にかかる別途費用として、選定療養費がかかる場合があります。医療機関によって費用は異なりますが、5千円以上の徴収が義務化されています。保険適用外のため、お子さんが加入しているスポーツ振興センター災害共済給付金制度の対象となりません。また、救急車による搬送の場合においても、選定療養費を請求される場合があります。緊急時に保護者の方の判断を待たずに学校から救急車を呼ぶ場合、後から別途費用を請求される場合があることをご理解いただくと幸いです。

保健室〇×クイズ

保健室にはいろんなルールがあります。2年生以上の人はもちろん全部答えられますよね？



1. 保健室に先生がいな
きは、救急セットを使
て自分で手当する。

○ or ×

2. 保健室はけがや体調不
良の手当てだけでなく、体
や健康についても学ぶこと
ができる。

○ or ×

3. 悩みや不安なことがあ
るとき、保健室で相談する
ことができる。

○ or ×

4. ころんですりむいたら、す
ぐ保健室に行く。

○ or ×

5. 授業に集中するために保
健室のベッドで少し昼寝す
ることができる。

○ or ×

6. 昨日公園でしたけがの手
当てもしてもらえる。

○ or ×

【こたえ】1. ×…保健室にあるものは勝手に触りません。先生がいなときは職員室の先生に知らせましよう。2. ○…体や健康について先生に聞いたり、保健室にある本で調べたりできます。3. ○…体だけでなく、心の元気がないときも保健室を利用できます。4. ×…水道水できず口についた砂やよごれを洗ってから来ましよう。5. ×…保健室のベッドは体調が悪い人が休むためのものです。6. ×…保健室では、その日学校でしたケガの応急処置のみ行います。

生活リズムを整えましよう



毎日元気に過ごすためには、正しい生活リズムが大切です。

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。



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

朝ごはんをよく噛んで食べると、体を動かすエネルギーを補給できるだけでなく、脳が目覚め活発に動きます。

うんち

朝ごはんを食べると腸が刺激され、うんちがしたくなります。出なくてもトイレに座る時間を持たせましよう。

今年度もどうぞよろしくお願ひします。

養護教諭の川端 円香です。

体や健康についてみなさんに楽しく、わかりやすく伝えられるといいなと思ひます☆



☆ 好きな動物

パンダ・コアラ(丸くてコロコロしているのがたまりません。)

☆ 好きな給食のデザート

おはぎ、ババロアシュークリーム、チョコレートプリン、きなこの揚げ豆腐