

にこにこげんき

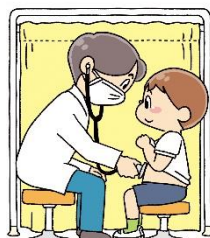
木江小学校 ほけんだより No. 1
令和6年4月12日（金）発行

げんき 元気いっぱいすごそう！



新学期が始まって1週間。全校で19名と人数は少なくとも、朝から元気いっぱいの「おはようございます！」という声がひびきわたっています。上級生のお兄さんお姉さんが、低学年に優しく声をかける場面もたくさん見られます。木江小学校のステキな所がいっぱいですね。みんなでなかよく「にこにこげんき」いっぱいの毎日を過ごしていきましょう！

けんこうしんだん 健康診断は自分の体を知るチャンス！



今年度1年間を元気にすごせるよう、自分の体のようすを知るために、4月～6月にかけて健康診断を行います。

検診の結果、受診したほうがよい場合にはお知らせしますので、元気に学校生活を送るためにも早めに受診し、受診結果を学校にお知らせください。

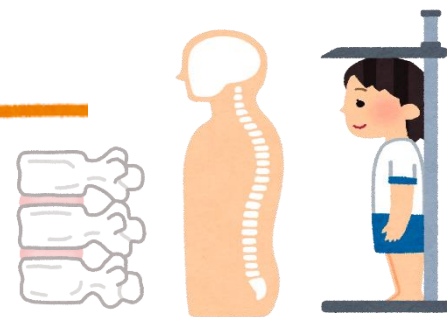
にちじ 日時	たいしやう 対象	ないやう 内容	きをつけること 気をつけること
4月16日（火）	ぜんがくねん 全学年	しかけんしん 歯科検診	★ <u>給食後のはみがき</u> をていねいにしましょう ★ <u>気持ちのよいあいさつ</u> をしましょう。
5月8日（水）	ぜんがくねん 全学年	にやうけんさ 尿検査	★ <u>朝起きてすぐのおしっこ</u> を提出します。
5月29日（水）	1・4年	しんでんずけんさ 心電図検査	★ <u>深呼吸</u> をしてリラックスしましょう。
5月28日（火）	さいけんさしや 再検査者	にやうにじけんさ 尿二次検査	★ <u>対象者</u> には個別に連絡します。
6月17日（月）	ぜんがくねん 全学年	がんかけんしん 眼科検診	★ <u>めがね</u> ははずしましょう。 ★ <u>気持ちのよいあいさつ</u> をしましょう。
6月25日（火）	ぜんがくねん 全学年	じびかけんしん 耳鼻科検診	★ <u>耳そうじ</u> をしておきましょう。 ★ <u>気持ちのよいあいさつ</u> をしましょう。
6月予定	ぜんがくねん 全学年	ないかけんしん 内科検診 けっかくけんしん 結核検診 うんどうきけんしん 運動器検診	★「 <u>結核</u> 」と「 <u>運動器</u> 」については、事前に <u>問診票</u> を配ります。 ★ <u>気持ちのよいあいさつ</u> をしましょう。

※ その他1年生は、色覚検査（希望者対象）が2学期（または3学期）にあります。

※ 《保護者の方へ》受診のお勧めのプリントを受け取った時に、すでに受診が終わっていたり、定期的に受診している場合には、保護者の方がその旨を記入してお子さんに持たせてください。

【クイズ】身長は朝と夕方変わるの？

- ①朝の方が大きい
- ②夕方の方が大きい
- ③変わらない



身体測定の後、高学年に1問クイズを出して、いっしょに考えました。
正解は「①朝の方が大きい」です。

背の高さが変わるポイントは「**背骨**」です。背骨はいくつもの骨が重なってできています。そして背骨の間には「**つかんばん**」というクッションがありますが、そのクッションが頭の重みで昼間活動しているうちに縮んでいきます。そのため夕方は身長が低くなりますが、夜寝ているうちに背骨のクッションは元にもどるため、朝は身長が高くなります。朝と夕方で、2センチくらいちがうこともあるそうですよ。

あさ けんこう 朝の健康チェック

～きやう げんき 今日元気かな？～



あさ 朝ごはんを
た 食べられましたか？



はいべん 排便はありましたか？



ずつう 頭痛やだるさなどは
ありませんか？

★「いってらっ
しゃい！」の前
に、ご家庭で
お子さんの健康
観察をお願いし
ます...

はや はや お あさ 『早ね早起き朝ごはん』

でげんき まいにち 元気な毎日を！

毎日をイキイキ楽しくすごすためには、生活リズムを整えることが大切です。心と体の元気のために、ねる時こくは、おそくても低学年は9時、高学年は10時を目安にしましょう。



【保護者の皆様へ】

今年度大崎小学校より異動してまいりました養護教諭の大政（おおまさ）です。子供達が体も心も健康に過ごすことができるよう、サポートをしていきたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。

気になることなどあれば、いつでも気軽に声をかけてください。よろしくお願いします。