

# ほけんだより 4月

R4年4月11日  
西会津小学校保健室  
文責 長島ひかり  
No. 1

ご入学・ご進級おめでとうございます。新しい一年がスタートしました。  
西会津小のみなさんの学校生活が健康で楽しいものになるよう、体や心の健康についての情報を今年も「ほけんだより」でお知らせいたします。親子でぜひお読みください。



## 元気に学校へ来るために…

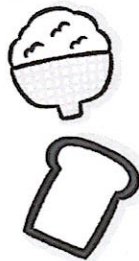
### 早寝・早起き・朝ごはん

毎日をイキイキ楽しく過ごすために、大切なものは何だと思う？  
答えは、早寝・早起き・朝ごはんなどの正しい生活リズムと習慣です。  
心と体の元気のために、生活リズムと習慣を見直してみませんか。



#### 早寝早起きのコツ

早起きをして、朝の光をたっぷり浴びましょう。早起きした分、夜は自然に眠くなるはず。夜はゲームやスマートフォンは早めに切り上げて、ぐっすり眠りましょう。



#### 朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べて、体にエネルギーをチャージしましょう。朝ごはんをおいしく食べられるように、夜食（間食）の時間や量には注意して！

## 健康診断がはじまります！

成長期にあるみなさんは、今、体が大きく変わる時期です。毎日を元気に過ごすことができるよう健康診断を行い、みなさんの健康状態を調べます。

健康診断は、自分の体の様子を知るチャンスでもあります。前日は早くねて、朝ごはんをしっかりと食べ、体調を整えて受けましょう。



|        |           |
|--------|-----------|
| 学校内科医  | 坂田 敏夫 先生  |
| 学校歯科医  | 渡部 晴彦 先生  |
| 学校眼科医  | 伊藤 陽一 先生  |
| 学校耳鼻科医 | 福田 正弘 先生  |
| 学校薬剤師  | 長谷川 哲也 先生 |

## おうちのかたへ

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、登校前の健康観察と、検温表の記入をお願いしています。いつもありがとうございます。朝のお忙しい時間帯ですが、引き続きご協力のほど、お願い申し上げます。  
また、お子さまやご家族に発熱等の症状がみられる場合には、学校へご連絡いただき、感染の不安がある際には、お子さまの登校をお控えください。

# 健康診断の予定



| ひ<br>日にち                                                                                                                | けんさ<br>検査のなまえ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | なにをしらべるの？                                                                                         | ふくそう かてい<br>服装・家庭へのお願い                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>4月 8日 (金)</b><br>(5・6年・さゆり<br>1、2) 3・4校時<br><br><b>11日 (月)</b><br>(3・4年) 3・4校時<br><br><b>15日 (金)</b><br>(1・2年) 3・4校時 | 発育測定<br>(はついくそくてい) <br><br>視力検査<br>(しりょくけんさ) <br><br>聴力検査<br>(ちょうりょく<br>けんさ)  | しんちょう たいじゅう<br>身長・体重をはかる。<br><br>ものを見る力をしらべる。<br><br>おと き ちから ちょうりょく<br>音を聞く力(聴力)がど<br>れくらいかしらべる。 | はんそで はん ばだし<br>・半袖、半ズボン、裸足<br>かみ なが ひと よこ たば<br>・髪(ながい)の長い人は横に束<br>ねてください。<br>も<br>・めがねを持っている<br>ひと<br>人はわすれないでくだ<br>さい。 |
| <b>4月26日 (火)</b><br>(4～6年・さゆり<br>1、2) 8:30～<br><br><b>27日 (水)</b><br>(1～3年) 8:30～                                       | 歯科検診<br>(しかけんしん)                                                                                                                                                                                                                                | ば ば<br>むし歯や歯ぐき、かみあわせ<br>などをしらべる。                                                                  | あさ<br>・朝(あさ)はていねいにはみ<br>がきをしてきましょう。                                                                                      |
| <b>4月28日 (木)</b><br>9:30～                                                                                               | 眼科検診<br>(がんかけんしん)                                                                                                                                                                                                                             | め びょうき み かた<br>目の病気や、見え方でこまる<br>ことがないかしらべる。                                                       | まえがみ なが<br>・前髪(まえがみ)の長い人は、ピン<br>でとめてください。                                                                                |
| <b>5月26日 (木)</b><br>8:45まで提出                                                                                            | 尿検査<br>(にょうけんさ)                                                                                                                                                                                                                               | じん ぞうびょう とうにょうびょう<br>じん臓病や糖尿病などの<br>びょうきが<br>ないかしらべる。                                             | あさ<br>・朝(あさ)おきてすぐの尿(にょう)を<br>とってください。<br>だし じょう すす<br>・出始め(だし)の尿(にょう)は捨て、<br>途中(ちゅうちゅう)の尿(にょう)をとってくだ<br>さい。              |
| <b>5月26日 (木)</b><br>13:30～                                                                                              | 耳鼻科検診<br>(じびか<br>けんしん)                                                                                                                                                                                                                        | みみ びょうき き かた<br>耳(みみ)の病気や聞こえ方でこま<br>ることがないかしらべる。                                                  |                                                                                                                          |
| <b>6月 7日 (火)</b><br>(4～6年・さゆり<br>1、2) 13:30～<br><br><b>29日 (水)</b><br>(1～3年) 13:30～                                     | 内科検診<br>(ないか<br>けんしん)                                                                                                                                                                                                                         | えいようじょうたい しんぞう ひ<br>栄養状態(えいようじょうたい)、しんぞう、皮ふ(ひ)<br>などをしらべる。                                        | はんそで はん ばだし<br>・半袖、半ズボン、裸足<br>せんじつ にゅうよく からだ<br>・前日(せんじつ)は入浴(にゅうよく)、体(からだ)<br>を<br>せいけつ<br>清潔(せいけつ)にして受けよう。              |
| <b>6月14日 (火)</b><br>(5・6年) 9:30～                                                                                        | 甲状腺検査<br>(こうじょうせんけんさ)                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | こうじょうせん じょうたい<br>甲状腺(こうじょうせん)の状態(じょうたい)をしらべま<br>す。                                                | うんどうぎ<br>・運動着(うんどうぎ)<br>せんじつ にゅうよく からだ<br>・前日(せんじつ)は入浴(にゅうよく)、体(からだ)<br>を<br>せいけつ<br>清潔(せいけつ)にして受けよう。                    |
| <b>6月27日 (月)</b><br>(1、4年、昨年要精検者)<br>8:40～                                                                              | 心電図検査<br>(しんでんずけんさ)                                                                                                                                                                                                                           | しんぞうのはたらきをしら<br>べる。                                                                               | はんそで はん<br>・半袖、半ズボン<br>せんじつ にゅうよく からだ<br>・前日(せんじつ)は入浴(にゅうよく)、体(からだ)<br>を<br>せいけつ<br>清潔(せいけつ)にして受けよう。                     |