



ほけんだより 4月



令和8年4月
南大東小中学校
No.1



保健目標 自分の体について知ろう



ご入学・ご進級おめでとうございます。

いよいよ新しい生活が始まりました。新しい学年、新しい仲間、新しい担任の先生…いろいろな「新しい」に囲まれてドキドキワクワクしていることでしょう。

みなさんが安心して学校生活を送れるよう、心と体のサポートをします。

新しい環境で元気に過ごすためには、しっかり食べて、たっぷり眠ることが大切です。「早寝・早起き・朝ご飯」を心がけましょう！

養護教諭の我謝歩乃花です。
1年間よろしくお願いします。



保健室ってどんなところ？

みなさんの健康を多面的にサポートする場所です。

病気の一時休養

体調が悪いときに少しでも休むことができます。回復しないときはお迎えをお願いしておうちに帰ることもあります。



心のケア

心が疲れて少しひと休みしたいとき、先生に話を聞いてほしいとき、「なんとなく」来てもOK。

ケガの手当て

一時的なケガの手当てを行います。ガーゼを換えるなど何度も手当てが必要な場合は、おうちや医療機関で行いましょう。

ルールを守って使いやすい保健室

1 先生に伝えてから保健室へ行く



2 保健室のものに勝手に触らない



3 保健室では静かに



健康診断が始まります



歯科検診
 小：5月12日(火)
 中：5月13日(水)
 むし歯や歯ぐきの病気がないか

身体測定・聴力検査
 小：4月13日(月)
 中：4月14日(火)
 バランスよく成長しているか
 よく聞こえているか

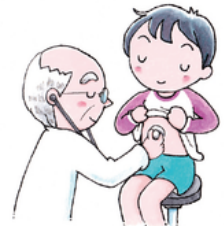


心電図検査
 4月21日(火)
 心臓の動きに異常がないか

視力検査
 4月21日(火)
 よく見えているか

尿検査
 4月20日(月)・21日(火)
 腎臓の病気や糖尿病がないか

内科検診
 5月15日(金)
 心臓や背骨など体の健康状態はどうか



身長を伸ばすためのコツ

身長は、成長期に骨が伸びることで高くなります。骨が元気に育つ生活をするのが大切です。

睡眠

骨を育てくれる成長ホルモンは、寝ている間にたくさん出ます。早く寝て十分な睡眠をとみましょう。

食事

力ルシウムやたんぱく質は骨の材料になります。ビタミンDやビタミンCは骨の成長を助けてくれます。

運動

軽い刺激が加わると骨が伸びやすくなります。また、運動すると夜に眠りやすくなりますよ。

朝ご飯の秘密

食べると元気がいっぱい

寝ている間も脳と体は動いているので、朝にはエネルギーがほとんど残っていません。朝ご飯を食べてエネルギーをチャージしよう！

頭がよく働く

朝ご飯をよく噛むことで脳が刺激され、やる気や集中力が高まり学習効果がアップします。

「毎日朝ご飯」を習慣にしましょう

保護者の方へ

ご入学・ご進級おめでとうございます。
 保健室では、一人ひとりが心身ともに健やかに成長できるよう、ご家庭と連携しながらサポートしていきたいと考えております。一年間、どうぞよろしくお願いいたします。
 また、健康診断を行うにあたり、保健調査票のご記入・提出、体育着の準備等のご協力よろしくお願い申し上げます。