



ねんせい 1年生のみなさん、うねべしやうがっこう 畝部小学校にようこそ！ようごきやうゆ すやまよしこ 養護教諭の陶山佳子です。そして2年生以上のみなさん、こんねんど 今年度もよろしくお願ひします。ねが 心やからだについて知りたいことや相談したいことがあれば、なんでもきいてください。

こんげつ ほけんもくひやう けんこうしんだん ただ う じぶん からだ し  
**今月の保健目標：健康診断を正しく受け、自分の体を知ろう**



健康診断が始まります！！

	月	火	水	木	金
4月	4/6	7	8	9 しんたいそくてい 身体測定 5-1	10 しんたいそくてい 身体測定 5-2
	13 しんたいそくてい 身体測定 6年	14 しんたいそくてい 身体測定 4年	15 しんたいそくてい 身体測定 3年・特支 しりよくけんさ とくし 視力検査 特支	16 しかけんしん 歯科検診 全学年	17 しんたいそくてい 身体測定 2年
	20 しんたいそくてい 身体測定 1年 にやうけんさ 尿検査1回目	21 しりよくけんさ 視力検査 6年	22 しりよくけんさ 視力検査 5年	23 しりよくけんさ 視力検査 4年	24 しりよくけんさ 視力検査 3年
	27 しりよくけんさ 視力検査 2年	28 しりよくけんさ 視力検査 1年	29 昭和の日	30	5/1
	5月	4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7
11		12 ちやうりよくけんさ 聴力検査 3・5年	13 じ びいんこうか けんしん 耳鼻咽喉科検診 1・2年	14 にやうけんさ 尿検査 2回目	15 ちやうりよくけんさ 聴力検査 2年・特支
18 ちやうりよくけんさ 聴力検査 2年・特支		19	20	21 しんでんず 心電図 1・4年	22
25		26	27 がん かけんしん 眼科検診 がいとうしゃ 1・2年と該当者	28	29

けんこうしんだん ねが ごと  
**健康診断でのお願い事**

- 身体測定は、体操服、体操ズボンで計測します。髪の毛を頭の頂点でしばらないようにしてください。
- 視力検査は、自分のハンカチで目を隠して行います。ハンカチを忘れないようにしてください。メガネを持っている子は、メガネも忘れないようにしてください。
- 心電図や内科検診など、検診によって事前のアンケートがあります。期日までに回答し、提出してください。

# 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りましょう。




**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は骨の成長を手助けしてくれます。



**運動**

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



## おうちの方へ

- 学校でおこったけがや体調不良について、保健室では応急手当や休養しかできません。けがをした翌日以降の治療や、家でされたけがは、各ご家庭での対処をお願いします。また、医療行為となる内服薬の投与はできません。
- 登校前に、お子さんの健康観察をお願いします。発熱やかぜ症状など体調不良の場合は欠席し、休養又は医療機関を受診ください。欠席連絡は、「きずなネットアプリ」の欠席連絡機能を使って8時15分までにしてください。
- スクールカウンセラー村瀬慶祐先生（臨床心理士）は、毎週火曜日10時～16時の勤務です。（勤務日が変更する場合もあります。）お子さんやお子さんとの関わり方など、心配なことや相談したいことがありましたら、担任または養護教諭へお知らせください。
- 校内はあとラウンジの利用については、担任へお知らせください。

「**いってらっしゃい**」の前に  
お子さんの健康観察をお願いします。

熱はありませんか？

顔色は悪くないですか？

食欲はありますか？

いつもと違うところはありませんか？

気になる点があれば、  
小さなことでもお知らせください。