

★^{ひと}うちの^{ひと}人といっしょによみましょう

ほけんだより 4月

にゅうがく しんがく
ご入学・ご進学おめでとうございませす

みなさん、はじめまして。今年度から新しく荏田小学校の養護教諭（保健室の先生）になりました浅見和香です。

みなさんが楽しく、元気に学校生活を過ごせるようにサポートします！

よろしくお願いします！！

4月は新しい生活となり、^{たの}しみ^{ひと}な^{きんちょう}人、^{ひと}緊張^{ふあん}する^{ふあん}人、不安な人など色々な人がいると思います。

^{がんば}頑張り^{やす}すぎずに、^{たいせつ}ゆっくり^{たいせつ}休むことも大切にしましょう！



令和8年 4月 8日
横浜市立 荏田小学校
校長 村上 尚子
養護教諭 浅見 和香



健康診断は、自分の体について知る大切な機会です。

検査や、お医者さんの検査で体に異常がないかを調べます。

健康診断では、体の異常を見つけることはできますが、治すための治療は病院へ行かなければできません。

受診のすすめのお便りをもらった人は、早めに病院で調べてもらいましょう。

こういう時は保健室に来てね！



ケガをしたとき



体調がわるいとき



相談したいことがあるとき

身体計測



身長計で身長を測ります。

体重計で体重を測ります。

→自分がどのくらい成長したのかが分かります。

視力検査



離れたところから片目ずつ検査します。

→どのくらい遠くが見えるのかが分かります。

聴力検査



ヘッドフォンをあてて「ピー」という小さな音を聞きます。

→耳の聞こえる力を調べます。

【4月の保健行事】

身体計測 身体計測 体操着を持ってきます。

9日(木) 2・3・5年 10日(金) 4・6年、3・4組
21日(火) 1年

視力検査 メガネやコンタクトを使っている人は忘れずに持参しましょう。

13日(月) 2・5年 14日(火) 4・6年、3・4組
15日(水) 1・3年

聴力検査 4・6年生以外が対象です。

16日(木) 2・5年 20日(月) 1・3年、3・4組

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、運動をすると夜に眠りやすくなりますよ。



保護者の皆様へ

1. 健康手帳について

1年生の保護者の皆様

- ①表紙に入学年度、学校名、組、番号、氏名の記入
- ②表紙ウラ、裏表紙ウラに氏名の記入
- ③ページ右上の「きりとってください」部分の切り取り

2~6年生の保護者の皆様

在校生の健康手帳は、学校で保管されています。
もし、お手元にある場合は担任へご提出ください。

下記の内容にご協力をお願いいたします。

4月10日(金)までに担任へご提出ください

2. 保健関係調査票、問診票について

2~6年生の保護者の皆様

「児童保健調査票」「眼科保健調査票」「歯科保健調査票」のご提出をお願いいたします。

お子様の健康状態を知る上で、大切な資料です。学年の該当欄に記入・確認押印またはサインをお願いいたします。

また、緊急連絡先の変更があった場合は、訂正をお忘れなくお願いいたします。

★「結核について」は書き忘れが多いのでご注意ください。

4月8日(水)に担任へご提出ください