

ほけんだより 4月

入学・進級、おめでとうございます！

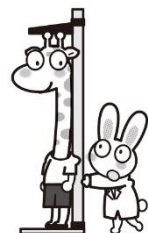
新しい学校、新しいクラスで慣れないことも多いかと思いますが、いつも以上によく寝て、よく食べて、体調管理をしっかりとっていきましょう！

◎健康診断が始まります！

健康診断は、自分の身体を知る大切な機会です。検診前には、検診だよりを配布します。なぜこの検診を受けるのか、検診を受ける上でどんな準備が必要なのか、しっかり知ってから受けましょう！また、検診後には自分の結果を把握しましょう。自分の身体の状態を把握することは、健康管理をする上でとても大切です。

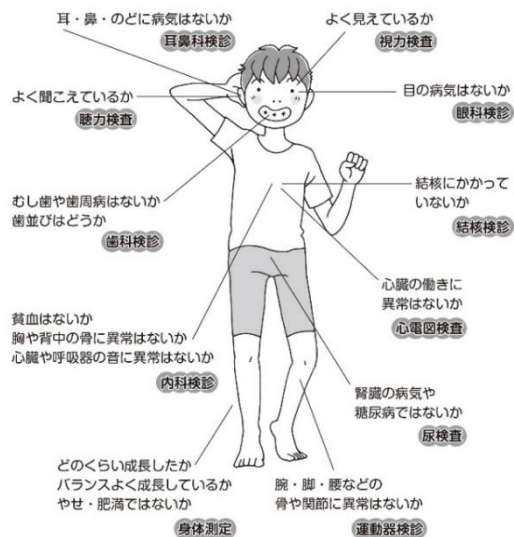
●4月の検診スケジュール●

項目	月日	学年
身体計測・視力	4/7(水)	全学年
聴力	4/7(水)	1・3年生
尿検査	4/12(月)	全学年
内科検診	4/23(金)	1年生
	4/19(月)	2年生
	4/20(火)	3年生



健康診断ではこんなことを調べます

学校で元気に学習したり運動したりするためにを行うのが、健康診断です。新しい学年の始まりに、自分のからだについて知り、健康面をきちんと整えましょう。



きそく正しい生活はなぜ大切なの？

どうして、きそく正しい生活が大切なのか、知っていますか？ きそく正しい生活とは、毎日、だいたい決まった時間にごはんを食べたり、寝たり、起きたり、トイレに行ったりなど、生活のリズムが整っている生活です。きそく正しい生活をする、体やこころが元気になる、思いきり遊んだり勉強したりすることができます。



だから、いつも明るくがんばれるように、きそく正しい生活をするのが大切なのです。

こんなこと、できているかな？ できているものにチェックをつけてね

- 早寝早起きをする（夜更かしをしない）
- 朝ごはんをきちんと食べる
- おやつは決まった時間に食べて、食べすぎない
- 毎朝、トイレに行く
- 外で遊んだり、運動をしたりする（ゲームは時間を決めて、ダラダラしない）

きそく正しい生活をしているかどうか、ときどき自分の生活をふりかえってみましょう。新学期や夏休みなど長いお休みが始まるときに生活を見直すと、直したほうが良いところが見つかるかもしれません。

◎保健室より

1年生の皆さん、部活動が始まったりすると、ケガが多くなります。先生や上級生の指導に従いながら、準備体操を念入りに、ケガの予防をしっかり行いましょう。

保健室は、生活ノートに記載されているルールを守りながら、必要な時には遠慮なく利用してください。



体もこころも毎日成長していきま

身長や体重みたいに大きさはかることはできませんが、体と同じようにみなさんにはどんどん育っているところがあります。それは一体どこでしょうか？

誰かと関わったり、新しい出来事に出会って考え感じたりする...。そんな1日1日の積み重ねで、みなさんの「心」は少しずつ大きくなっているのです。

睡眠や食事が体に必要のように、心の成長にも必要なものがあります。例えば...

- 人と会うこと
- 勉強すること
- 悩むこと
- 自分を知らること

心は一人ひとり違って、成長の仕方も人それぞれです。自分の心も相手の心も大切にしながら過ごせるといいですね。