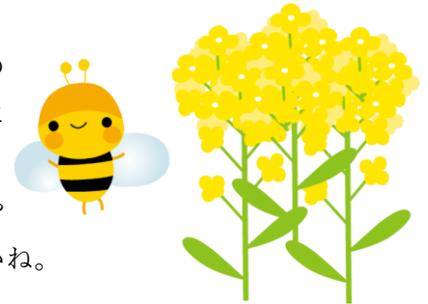


ほけんだより

☆家の方と読みましょう R7.4.10 丸子北小 保健室

いよいよ新学期がスタートしました。ピカピカの一年生をむかえて、学校の中は新鮮な空気にあふれていますね。新しい学年になってきっと決意も新たにがんばろうという気持ちわいていることでしょう。

新学期は、緊張（きんちょう）する場面が多く、気をはっているので疲れやすくなっています。家ではリラックスして、早くねるように心がけてくださいね。



健康診断（けんこうしんだん）がはじまります

日	曜日	検診・検査項目	対象学年	注意事項
10	月	眼科検診	4. 5. 6年	
14	月	発育測定 視力・聴力検査	1. 2年	視力検査はメガネをかけて計ります。メガネをわすれずに。
16	水	発育測定 視力・聴力検査	3. 4年	
21	月	発育測定 視力・聴力検査	5. 6年	
22	火	尿検査一次	全員	忘れないように、トイレの見える所に置いておく。
23	水	尿検査予備日	忘れた人	
24	木	歯科検診	2. 4. 6年	朝の歯みがきわすれないでね。
25	金	眼科検診	1. 2. 3年	
28	月	心電図検査	1. 4年	台にのっいたらしくかにしている
30	水	職員X線撮影	職員	

健康ってなんだろう？

すべての活動をささえる根っこ

毎日、おいしくごはんをいただく 元気にあそべる



学校へきて勉強する、友だちとあそんだり、わらったり、話したり・・・

やりたいことができるのは、健康な心と体があってこそ、大切な自分の宝です

自分で守り、育てる

「健康」は生まれつきのもではなく、小さい頃はお父さん・お母さん、家族が愛情や手や時間をかけて守ってくれます。でも、大きくなるにつれて、自分の健康は自分で守らなければいけなくなります。どうすれば健康でいられるのか、自分の生活をふりかえって考えてみましょう。

日本スポーツ振興センター 災害共済給付金制度について

学校管理下で発生した災害について、初診から治ゆまで窓口支払いが5,000円以上かかった場合に対象となります。（保険適用1,500円以上）

毎年、全員が加入していただいています。上田市負担475円 保護者負担460円 掛け金は学年費より徴収させていただきます。ケガをして医療機関へかかった場合は学校へ連絡をお願いします。



みんなのほけんしつ

ルール・マナーを守って利用してください

ケガをしたときや ぐあいが悪いときに 	自分の体や健康のことを 知りたいときに 	相談などしたいときに 
担任の先生にことわってから 	ベッドで休んでいる人もいます しずかに！ 	保健室にあるものを使うときは ことわってから 

丸子北小の学校教育目標と健康のつながり



〇ちがいをみとめ、おたがいを大切にする子

体つきや成長の早さは人それぞれにちがいます。友だちと比べて背が低い・高い、太っている・やせているなど悩んでしまうこともあるでしょう。でも、ちがうのは当たり前。自分も友だちも同じように大切にしよう。多様化の時代です。

〇自分の考えをもち、進んで学ぶ子

心や体のこと、わかっているかな？自分は何からできていて、心や体はどう成長していくんだろう、調べてみると楽しいですよ。

〇最後までやりぬく子

毎日を健康に過ごすためには生活習慣が大事。自分で決めたことをず〜と続けられるといいね。

朝ごはん、食べてる？

一日のスタートは朝ごはんから

- 体温が上がり、脳と体が目ざめる
- 寝ているあいだに少なくなったエネルギーを補給する
- 生活リズムを整える 便が出やすくなる

朝はあまり食べられない、という人もいるかもしれませんが、食べやすいものでいいのです。おすすめはバナナ。バナナは、糖質やたんぱく質、やビタミン、食物せんいがたっぷりふくまれているので栄養的にグー！疲れも回復してくれるので、新学期にぴったりです。一年を通して食べられるのもいいですね。



なぜ桜がすきななの？

あちらこちらで桜がきれいです

桜がすきな人は多いようです。国花だからでしょうか。今や外国の人でも桜を見るために日本を訪れる人もいます。桜の花ことばは、「はかなさ」「純粹」「希望」など。一週間もすれば散ってしまうので、「はかない美しさ」を愛している人が多いのでしょうか。丸北小の桜もいっぱい見て、はかなさと美しさを感じましょうね。

