

# ほけんだより 4月


海老名市立東柏ケ谷小学校 保健室  
平成31年4月9日 No. 1

入学、進級おめでとうございます。新しいクラスのよさや、勉強、運動のおもしろさをたくさんみつけて、すてきな一年にしましょう。


## 4月けんもくひょう 健康診断を正しく受けよう

4月にある「けんこうしんだん」  
じぶんのよていを、チェックしておこう


**身体計測**  
からだの大きさ、おもさをしらべます。  
・たいそうふくをわすれずに。  
・かみのけはたかいところでむすばない。




**視力検査**  
ものがどのくらい見えているかを、しらべます。  
・めがねをわすれずにもってきましょう。




**聴力検査**  
おとがきこえているかを、しらべます。  
・みみのそうじをしてきましょう。



**尿検査**  
によう（おしっこ）をしらべて、  
びょうきがないかを、しらべます。



**歯科健診**：はいしゃさん1,3,5年  
2,4,6年  
「は」や「口」がけんこうかを、しらべます。  
・はをみがいてこよう。



ねん	1年	2年	3年	4年	5年	6年	たんぼぼ
身体計測	16日 (火)	12日 (金)	9日 (火)	10日 (水)	12日 (金)	10日 (水)	16日 (火)
視力検査	16日 (火)	10日 (水)	15日 (月)	11日 (木)	9日 (火)	12日 (金)	16日 (火)
聴力検査	23日 (火)	19日 (金)	17日 (水)	なし	16日 (火)	なし	23日 (火)
尿検査	ぜんいん、19日(金)にけんさをします。けんさのまえの日の18日(木)にけんさのどうぐをくばります。19日(金)に、わすれずもってきましょう。						
歯科健診	26日 (金)	11日 (木)	25日 (木)	18日 (木)	26日 (金)	11日 (木)	26日 (金)

## すてきな1日のはじまりになる、あさのすごしかた



- よくねむって、すっきりおきよう。
- どんな1日にしたいかかんがえよう。
- かぞくやともだちにげんきに、あいさつをしよう。
- あさごはんをしっかりたべよう。
- トイレにいて、うんちをすっきりだそう。
- はをみがいて、かおをあらおう。
- わすれものはないか、ふくはきおんにあっているかをかくにんしよう。

## 「ほけんしつ」ってどんなところ？

南棟（みなさんのきょうしつがあるたてもの）1階入り口のすぐ目の前にあります。



- ❖ケガをした時おうきゅう手当てをるところ。
  - ❖からだや心のことをべんきょうするところ。
  - ❖びょうきになった時に休むところ。
  - ❖こまったことなど、なやみのそうだんをするところ。
  - ❖自分のからだや、心をしるところ。
- 【ちゅうい】  
ほけんしつでは、お薬を出すこと、なんどもくりかえす手当てをすることはできません。  
いえでしだけがは、おうちで手当てをしてもらいましょう。

## 【5月の「けんこうしんだん」】

- 16日(木) 心電図検査 1年、未検査の人
- 20日(月) 内科検診 1,2,3,4年
- 21日(火) 耳鼻科検診 1,4年
- 24日(金) 眼科検診 1,4年
- 27日(月) 内科検診 たんぼぼ、5,6年



それぞれちがう  
だいじなからだ。  
たいせつに  
しょうねよ

- 内科検診のはいしゃさん 森博之先生
- 学校薬剤師さん 佐藤智恵子先生

「よいところみつけ」でたのしい1年間(ねんかん)にしよう  
たのしい1年間(ねんかん)にするために、人の「よいところみつけ」をたくさんしてみましよう。  
人のよいところをみつけると、じぶんの「よいところをみつけ」もじょうずになります。  
ともだちもふえて、さらに、じぶんはよいともだちにかこまれているというきもちにもなります。  
たからものさがしのきもちで、「よいところみつけ」をしてみてくださいね♪  
そしてよいところをみつけたら、どんどんつたえあっていましよう。

# けんこうなせいかつにするためのあいことば♪「ひかり・くらやみ・そとあそび」

ほけんだよりのうらでは、「ひかり・くらやみ・そとあそび」をたいせつにして、けんこうな<sup>せいかつ</sup>生活にしたいくなるようなじょうほうをおつたえする「けんこうチャレンジ」をします。

だい 1 話 「ひかり」だいすき、セロト<sup>にん</sup>忍



**「けんこうチャレンジ」さんかのしかた**

① 4月号の「クイズ」と「チャレンジ」にちょうせんして、5月にほけんしつにいる、いづかせんせいにみせに行く。

② 4月の「チャレンジシール」を、ほけんだより4月号にはる。  
(けんこうしんだんのときや、びょうき、けがの<sup>ひと</sup>人がいないときにきてくださいね。)  
→「チャレンジシール」をはったほけんだよりをあつめると、チャレンジした<sup>ひと</sup>人だけがわかるひみつのことばになります

年 \_\_\_\_\_ 組 \_\_\_\_\_ なまえ \_\_\_\_\_

**4月号のクイズ**

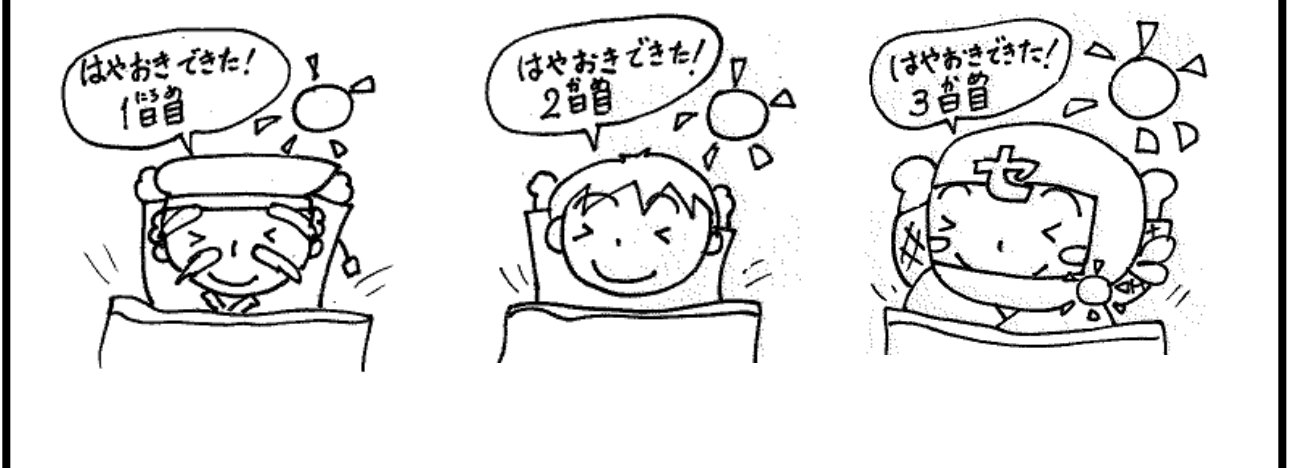
★ひかりをあびると、みんなのからだの中でたすけてくれるのはどれでしょうか？

1、サロトニン      2、シロトニン      3、セロトニン

こたえ：(                      ) ばん

**4月号のチャレンジ**

はやおきをして、げんきにがっこうにいけたら1つ、えに○をつけよう。  
ぜんぶ○をつけることができるかな？



4月号の  
チャレンジシールをはろう

【参考・引用資料】・自分で考え自分で決めるからだ・食事・睡眠シリーズ からだの元気大作戦! 野井真吾(2016)株式会社芽ばえ社