



桜谷小
保健室
H27. 4. 13

校庭の草花たちが春風にゆれています。あたらしい学年がはじまりました。
入学、進級おめでとうございます。

かわいい1年生15名をおむかえして、2年生以上のみなさんは、ちょっぴりおにいさん、おねえさんきぶんでお世話をしてくれています。げんきよく登校ができて、笑顔で帰れて「がっこうって、たのしいな！いいな！」と思える1年がすごせるようにしたいですね。ことしもよろしくおねがいします。



けんこうしんだん 健康診断がはじまったよ

「からだのためのじかん」

ことしも「けんこうしんだん」がスタートしました。「身体測定」がおわって、つぎは、いろいろなけんさがあります。



「けんこうしんだん」は、からだのさまざまな部分をしらべることになりますが、これは

がっこう ほ けん あんぜんほう ほうりつ
「学校保健安全法」という法律でおこなうこと

が定められているからです。

どうして、こんなに検査が必要なのでしょう
か？それは2つの大きなわけがあるからです。

1つは「からだの発育のようすを知るため」

2つめの理由は「からだが調子よくはたらいっているかどうかを知るため」です。
今は、からだが成長する時期です。体格がかわるのとおなじように、からだのよう
すも1年前と今とでは、かわります。たとえば、黒板の字がよくみえているか、先
生やともだちの声やまわりの音がしっかりききとれているか、自分では気がつかな
い病気にかかっていないか、おなかやむねなど見えないところは、調子よくはたら
いているかどうか、けんさをしてきちんと知るひつようがあります。

じぶんのからだを知ること、からだをだいじにおもう気持ちを育てたり、体力

をつけてたくましいからだをつくったりするために、「けんこうしんだん」は、わたしたちにとって、たいせつな「からだを知るための時間」なのです。

この1年間、みんなといっしょにべんきょうしたり、からだをきたえたり、たすけあったりして、力いっぱい生きていきましょう。

がっこうい しょうかい 学校医の先生方を紹介します

内科：下池 仁志先生

歯科：磯部 悦子先生

薬剤師：満田 久和先生



ゆとりをもって あさのせいかつリズム

～心のゆとりもプラスして～



朝起きてから家をでるまでに、どのくらい時間をかけていますか？おうちの人から「早く！はやく！」とバタバタせかされて、あわててしたくをしている人はいませんか？

朝の時間は、よゆうがあると、心にもゆとりができてきもちよくはじめることができますね。「朝は決まったじかんにおきられるように時間を決めておく！」「おきたら かおをあらう！」「朝ごはんを食べる！」「はをみがく！」そして「トイレに行く！」だけのゆとりはもちましよう。

家を出る1時間前には、ふとんから起き出す習慣をつけておきましょう。おうちの人におこされないで、めざましどけいやじぶんでおきている人がいます。日の出がはやくなった分、朝起きたら光（照明でもよい）をあびて、あたまを朝にリセットしてくださいね。夜ねられない人は、

「早おき！」をしてみてください。朝おきた時間から14～16時間後にはねむたくなります。

おこされないで
おきられるように！



脳を活動させるためには
朝ごはんを食べること！

