



桜谷小  
保健室  
H30. 4. 12



ご入学、ご進級おめでとうございます。裏山の草木やさかなたちは、みんなの元気な声に目をさまし、学校中はいっそうあたたかな春風につつまれてきました。

ピカピカの1年生17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、おねえさんになった気分ですね。新しい学年への一步を元気よくふみ出しましょう。

全校のみんなが、体も心も元気に学校生活ができるように、みんなといっしょに考えていきたいと思います。よろしくお願ひします。

けんこうしんだん

## 健康診断がはじまるよ

### 「からだのためのじかん」

一年に一度の「けんこうしんだん」です。「しんたいそくてい」からはじまって、尿けんさ、視力けんさ、聴力けんさと続きます。

「けんこうしんだん」は、体のさまざまな部分を調べることになりましたが、これは「学校保健安全法」（がっこうほけんあんぜんほう）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、こんなにけんさが必要なのでしょうか？それには、2つの大きなわけがあります。

1つは、「体の発育のようすを知るため」です。2つめは「体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、体がどんどん成長するときで、体格がかわるのと同じように、体のようすも1年前と今では変わります。

たとえば、黒板の字がよく見えているか、先生や友だちの声がきこえているか、登下校のときは、車の音や人の声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、足やうでなどがちゃんと動かしているか、きちんと検査を受けて自分のことを知る必要があります。

「けんこうしんだんは、自分の体の様子を知るチャンス」として、むだにしないで、大切な「体を知るための時間」にしましょう。



# 学校医の先生方を紹介します

- 内科：下池 仁志先生
- 歯科：中川 義一先生
- 薬剤師：藤岡 謙吾先生



## おうちのみなさまへ

今年は桜の満開が過ぎてしまいました。チューリップのつぼみがふくらむこの4月は、なんだか気分もわくわくしてきます。新入生のかわいい子どもたちと出会う喜びと進級という希望をもったスタートとなりました。ちょうど冬の間がちぢこまっていた木々たちが「う～ん」と背伸びをするように、子どもたちの心も「よ～し、がんばるぞ!」「やるぞ!」と芽が出てきて、顔がいきいきと輝いて見えます。その「やる気」が途中でしぼんでしまわないためには、健康でなければなりません。

一日のうち、長い時間を学校で過ごす子どもたちの健康状態を知り、管理するとともに、からだによい生活をして自分で健康をつくっていく子どもに育てるお手伝いをするのが保健室の仕事です。

その様子をお知らせするのが、「ほけんだより」です。保健室からのお知らせや体のこと、ご家庭へのお願いなどを載せながら、ご家庭と保健室とのつながりをもっていけたらいいなと思っています。おうちでは、お子さんといっしょに読んでいただき、健康について話す場になればうれしく思います。

また、この「ほけんだより」は、健康な生活のこと、成長するからだのこと、感染症の予防のこと、そして、子どもたちががんばっている姿などものせていきますので、学級では保健指導としても活用しています。

1年間よろしく申し上げます。

## 朝の健康観察を お願いします

お子様の元気な学校生活を支えるのは、健康診断だけでなく、ご家庭での毎日の健康観察です。朝の健康観察は、このような点に注意してあげてください。

<input checked="" type="checkbox"/> <b>表情</b>	<input checked="" type="checkbox"/> <b>顔色</b>
 <p>明るいですか？ 沈んでいませんか？</p>	 <p>熱っぽくないですか？ 青白くないですか？</p>
<input checked="" type="checkbox"/> <b>声</b>	<input checked="" type="checkbox"/> <b>食事</b>
 <p>元気は ありますか？</p>	 <p>朝ごはんはちゃんと 食べましたか？</p>
<p>調子が悪いかな？ と思ったら、 声をかけて話を聞いてあげてください。</p>	

朝起きてから家を出るまでに、どのくらいの時間がありますか？おうちの人から「早く！はやく！」と、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気持ちよきはじめることができます。

て  
で  
一  
光  
を

ごはんを食べる！」「はをみが  
にいく！」だけのゆとりをも

目ざまし時計をセットした

起きられるように練習しましょう。起こされないで自分で起きている人は、やる気

が出ることと大いに関係してきますので、

「やる気」を身につけたい人はチャレンジしてください。

朝ごはんを食べることで、夜から朝の活動にリセットします。夜なかなかねられない人は、「早起きする！」ことをおすすめし

ます。朝起きた時間から14～16時間後には、ねむくなるようになっていきますので、おうちの人にも協力してもらいましょう。



学校のめあ  
は、「6時半ま  
に起きる」です。

「起きたらカ  
テンをあけて  
をあびる」、「顔  
あろう！」「朝  
く！」「トイレ  
ちましょう。

りして、自分で



