

# ほけんだより



桜谷小  
保健室  
H28. 4. 11

色とりどりの花たちが春風につつまれてとてもにぎわっています。

入学、進級おめでとうございます。

ピカピカの1年生17名をおむかえして、学校中はフレッシュな空気でいっぱい。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。今年も元気よく登校して、笑顔で帰っていける毎日にしていきましょう。今年もよろしくお願いします。



## 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」

一年にいちどの「けんこうしんだん」です。「身体測定」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、からだのさまざまな部分を調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学校保健安全法」という法律でほうりつ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。

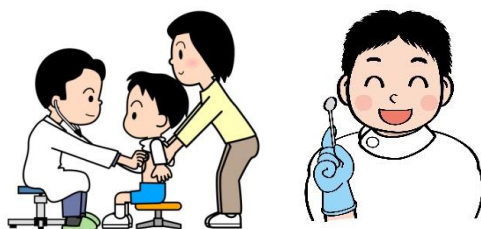
今は、体がどんどん成長するときで、体格がかわるのと同じように、体のようすも1年前と今ではかわります。

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、車の音や人の声がかかりききとれているか、じぶん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、きちんとけんさを受けてじぶんのことを知る必要があります。「けんこうしんだんは、じぶん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「からだを知るための時間」に

しましょう。

## 学校医の先生方を紹介します

- 内科：下池先生
- 歯科：中川先生
- 薬剤師：藤岡先生



## 6時半までに起きよう！ ゆといをもって

～心のゆといもプラスして～



朝起きてから家を出るまでに、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、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。「朝は決まった時間に起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！」だけのゆとりをもちましょう。

おうちの人に起こされている人は、じぶんで目ざまし時計をセットしたり、じぶんで起きられるように練習しましょう。起きるのがおそかったのは、「おかあさんが、起こしてくれなかった～」と人のせいになっている人がいました。自分で起きる＝やる気が高くなることとも関係します。

朝起きたらカーテンをあけて光をあびて、夜から朝の活動にリセットしましょう。「学校のめあては、6時半までに起きる」です。夜なかなかねられない人は、「早起する！」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。ぜひ、お試しあれ。

脳を活動させるために  
朝ごはんを食べること！



じぶんで  
起きられるよう  
になろう！

