



# ほけんだより



桜谷小  
保健室  
H29. 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、おねえさんになった気分ですね。

今年も楽しく登校して、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」

一年に一度の「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、体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、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「体を知るための時間」にしましょう。休まないようにしようね。

# 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



## 6時半までに起きよう！

### 心のゆとりもプラスして



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気持ちよき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！」「起きたら

顔をあらう！」「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」ことは「やる気が高くなる」ことと大いに関係します。

朝起きたらカーテンをあげる、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。

脳を活動させるために  
朝ごはんを食べる！



じぶんで  
起きられるように  
なろう！

