



# 進級 おめでとうございます

今町小学校のみなさん、進級おめでとうございます。素敵な笑顔と一緒に、「おはようございます！」と元気なあいさつをしてくれる今町小学校のみなさんと会うことができるとてもうれしいです。

昨年度に引き続き、今町小学校の保健室の先生をします、XXXXXXXXXXです。今年度もみなさんの心と体の健康をサポートしていきます。けがをしたときや体調が悪い時、体について知りたい時などには、ぜひ保健室に来てください。新しい年度が始まり、4月からも、みんなで協力しながら、元気な今町小学校をつくっていきましょう。



## 保護者の方へ

本日、お子様が保健関係の書類（水色の封筒）を持って帰っています。保健調査票は、必ず見直しを行ってください。

保健関係の書類の提出期限厳守に、ご協力お願いいたします。

### <保健関係書類の提出期限>

書類名	対象	提出期限
家庭調査票 (電子または用紙で提出)	今町小学校の児童全員	が づ 4月15日(月)
保健調査票	今町小学校の児童全員	
結核検診問診票	今町小学校の児童全員	
脊柱側弯問診票	4・5・6年生の児童	

## 友だち作りの第一歩は『おはよう!』

「おはよう」 入学・進級おめでとう  
「ございます。「新しい友だち、できるかな?」とドキドキソワソワしている人も多いかもしれませんね。そんな人は、ぜひ自分から「おはよう!」とあいさつをしてみましょう。

### 自分からあいさつをすると

仲良くなりたい気持ちを伝えられる

「自分に興味を持ってきている」と感じる誰でも嬉しいもの。目を見て明るく声をかけてみてください。

相手も自分も明るい気分になれる

相手が嬉しそうに返してくれれば、自分の気分もアップ♪ そこから話が広がれば、グッと仲良くなれるかも。

友だちと  
楽しい学校生活を  
送ってくださいね♪



## 朝ごはんの秘密

「時間がない」「食欲がない」と朝ごはんを食べていない人はいませんか。



でも朝ごはんには、

**すごいパワー** があります。

食べる時  
は  
元気  
いっぱい

寝ている間も脳と体は動いているので、朝にはエネルギーがほとんど残っていません。朝ごはんを食べれば、エネルギーが満たされます。

あたま  
頭が  
はたら  
よく働く

朝ごはんを食べる時、よく噛むことで脳が活発になり、やる気や集中力が高まり学習効果がアップします。

「毎日朝ごはん」  
を習慣にしましょう



## 生活リズムを整えましょう



毎日元気に過ごすためには、正しい生活リズムが大切です。新生活が始まった今が生活リズムを整え、身に付けるチャンスです。



- 早起き**  
早起きして日中体を動かせば早く寝られます。また、朝日を浴びると体内時計が整い、夜自然と眠くなります。
- 朝ごはん**  
朝ごはんをよく噛んで食べると、体を動かすエネルギーを補給できるだけでなく、脳が目覚め活発に動きます。
- うんち**  
朝ごはんを食べると腸が刺激され、うんちがたくなりやす。出なくてもトイレに座る時間を持たせましょう。





4月から、さっそく発育測定や視力検査などの検査が始まります。5月からは、学校医の先生方に今町小学校へ来ていただいて、みなさんの体の状態をみてもらう検診も始まります。自分がいつ・どの検査を受けるのか、準備は何か必要なのか確認しておきましょう。

### 1. 定期健康診断の日程

検診名	実施日	対象
腎臓検診 （尿検査）	① 4月23日（火）	今町小学校の児童全員 1回目に出せなかった人は、2回目には必ず出してください
	② 5月1日（水）	
	③ 5月10日（金）	
内科検診	① 5月1日（水）	2・4・6年生全員
	② 5月8日（水）	1・3・5年生全員
眼科検診	5月9日（木）	1年生全員。2～6年生は保健調査票からの抽出
歯科検診	5月23日（木）	今町小学校の児童全員
心臓検診	5月7日（金）	1年生全員と他群市からの転入生
耳鼻科検診	5月30日（木）	全学年、保健調査票からの抽出

※昨年度より全校でのフッ化物洗口をしているため、フッ化物塗布はありません。

学校医の先生を紹介します

耳鼻科

個人情報保護のため、HPでの掲載は控えさせていただきます。

内科

眼科

掲載は控えさせていただきます。

歯科

薬剤師

## 健康診断の目的は…?



- その① 自分の成長や健康状態を知る。
- その② 病気の疑いがないかを調べる。
- その③ 自分の体や健康に関心をもつ。

健康診断をきっかけに、毎日の生活をふり返ってみましょう！

### 2. 発育測定・視力検査・色覚検査・聴力検査の日程

	実施日	学年・クラス	対象	準備するもの	
発育測定	4月17日（水）	2校時 1・5・6年生	今町小学校の児童全員	体操服で測定を行います。お子様の測定日には、体操服を持参するように、ご家庭でも声かけをお願いいたします。	
		3校時 2・3・4年生			
視力検査	4月24日（水）	2校時：5年生	今町小学校の児童全員	眼鏡を着用しているお子様は、検査日に眼鏡をお忘れずに持参するように、ご家庭でも声かけをお願いします。	
		3校時：6年生			
		4月25日（木）			2校時：3年生 3校時：4年生
聴力検査	4月18日（木）	2校時：3年生 3校時：5年生	1・2・3・5年生は全員 4・6年生は保健調査票から抽出	特に準備するものではありません。	
		4月19日（金）			2校時：1年生 3校時：2年生