

ほけんだよい 4がっ

(お家の人と読んでね!) 令和5年4月6日 常総市立豊田小学校

「令和5年度 豊田号の出発です！」

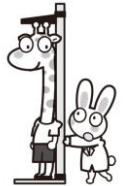



入学・進級おめでとうございます！新入生16人を迎えて、豊田小学校94人で新学期がスタートしました。今年はコロナも落ち着いて、少しずついろいろなことがよい方向へ向かう予感がします。全員でなかよく協力して「令和5年度豊田号」の航海が、ステキな旅になるよう願っています。

「ドキドキ、わくわく」・・・少し、不安な人もいるかな？困ったときには保健室。今年も保健室から、みなさんのことをサポートしていきますので、よろしくお願いします。



今月の保健目標 **自分の体を知ろう！**

◎健康診断が始まります。自分を知るチャンス!

<p>① 身体測定(身長・体重) 4/11(火) 全学年 去年よりどれくらい増えたかな？ 人と比べないで、自分 なりの成長を確認しま しょう。</p> 	<p>② 視力検査 4/12(水) 全学年 タブレット学習やゲームなどの影 響を受けて見えに くいと感じている 人はいませんか？ ※メガネ忘れずに</p> 	<p>③ 聴力検査 4/13(木) 1・2・3・5年 聞こえづらいことはないかな？「感 音性難聴」が増えているそうです。</p> 
<p>④ 尿検査 4/20(木) 全学年 *忘れた人・・・5/18(木) おしっこに病気の サインがかくれて ないかな？</p> 	<p>⑤ 内科検診・運動器検診 4/27(木) 全学年 心臓や肺などに異常はないか？栄 養状態に問題はないか？骨や関節 に病気や異常がないか？などを調 べます。</p>	<p>「保健調査票」の提出は 4月12日(水)までです。 必ず、メ切を守って、提出し てください。 よろしくお願いします。</p>

どうして毎年健康診断を受けるの？

「体がどのくらい成長しているか」「病気の疑いがないか」を調べるためです。そして、自分の体や健康に関心をもつきっかけになるからです。なるべくお休みしないで、受けてくださいね。



生活リズムを作るための3つのポイント

新しい生活が始まる春は、生活リズムを整えるチャンス!家族で取り組んでみよう!

早寝早起き

成長ホルモンは寝ている間にたくさん出てきます。夜9時には寝て、朝は決まった時間に起きましょう。

朝ごはん

体を目覚めさせるスイッチで1日のエネルギー源にもなります。バランスよくしっかり食べましょう。

うんち

朝ごはんの後は、ゆっくりトイレタイム。出なくてもトイレに座る習慣をつけましょう。

【クイズの答え1-②、2-①、3-②】



★健康観察カードの記入のお願い★

今年度もお子さんの「朝の健康観察」と「検温」をお願いします。朝のお忙しい時間だとは思いますが、ご理解とご協力をお願いします。

9 ちょっと難しいよ!成長クイズに挑戦!

Q1 骨はどこから伸びる?

- ①真ん中 ②両端 ③全体

→身長を伸ばすには、骨や筋肉を伸ばすこと。そのための材料が「タンパク質」「脂質」「ミネラル」です。しっかり取りましょう。

Q2 1日のうちで身長が一番高くなるのはいつ?

- ①朝 ②昼 ③夜

→寝ている間は、背骨の骨と骨の間が広がるので、朝起きたときの身長が一番高くなります。夕方になるにつれて、骨の間が縮むので、朝よりは低くなるのです。

Q3 体の中で一番大きな骨はどこ?

- ①頭の骨 ②太ももの骨 ③腰の骨

→逆に、体の中で一番小さな骨ってどこでしょう?それは、耳の奥にある3つの骨です。

あ
い
さ
つ
を

一日の始まりと終わりは心のこもった