

ほけん・あんぜんだより4

(お家の人と読んでね!) 令和8年4月7日 常総市立豊田小学校

「令和8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6人を迎えて、豊田小学校64人で新学期がスタートしました。今年はいま年ということで、努力やチャレンジが実を結ぶ年と言われています。「笑顔いっぱい、チャレンジいっぱい、みんななかよし豊田小学校」のスローガンのもと、全員がしあわせいっばいで「令和8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へ。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。

今月の目標 【保健】自分の体を知ろう! 【安全】きまりを守って登下校しよう!

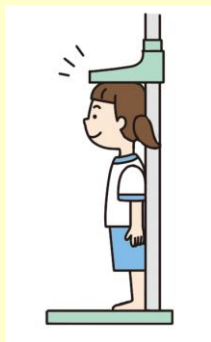
◎健康診断が始まります。自分を知るチャンス!

～なぜ健康診断をするのでしょうか?～

それは、体の状態や成長の様子がわかるので、異常や病気を早く見つけたり、早く治したりできるからです。また、自分のからだについて知ると、健康に興味が出てきたり、健康に生活するための目標がわかったりします。

健康診断はとても大切な行事の一つです。きまりを守ってきちんと受けましょう。

*4年生以上は、健康手帳に記録するので、おうちにある人は学校に持ってきてください。



★保健室より★

保健室で使用している薬品は次のとおりです。

【ワセリン】【ムヒ】【シップ】

肌が弱いなどの体質が理由で使えないものがありましたら、ご連絡ください。なお、消毒薬は使わず、傷口などは水道水できれいに洗浄して処置しています。

また、飲み薬や目薬を持参したときは、お子さん自身で対応できるようお願いいたします。



早起き・朝日・朝ごはん!

この3つを目標に生活してみましょう!生活リズムが整います。

【クイズの答え こうつう きまり】

早起き

眠ることは自分の意志ではできないけれど、起きることはできます。早起きして日中体を動かせば早く寝られます。

朝日

朝日を浴びると体内時計が整い、夜自然と眠くなります。外遊びで、日光を浴びると目にも良いことがわかっています。

朝ごはん

朝ごはんをよくかんで食べると、体を動かすエネルギーになるだけではなく、脳が目覚めて活発に動きます。

身に付けよう



良い生活リズムを

保健関係の書類について

「保健調査票」「緊急連絡カード」

それぞれ、記入もれや訂正箇所を確認して提出してください。

×4月10日(金)

あんごう【暗号にチャレンジ】かくれているものはなに?

③④ちひょう ...がっきのおわりにわたされるもの

けん①② ...みんなにとって、一番たいせつな^{いちばん}あなたからのもの

⑥ちがい ...ただしいのはんたいのことば

せい⑦せいとん ...いつもこうれだときもちがいいよ

⑤ようしつ...みんなにとってたいせつな^{いちばん}ばしょ かくしゅうするところ

★□の文字を番号順にならべると...

①②③④の⑤⑥⑦をまもろう

★四月一日から自転車の交通ルールが変わります。よく確認して、安全に自転車に乗りましょう



おうちの方へ 「プライバシーに配慮した内科検診の実施について」

- ・検診は男女別で、つい立てを置き周りから見えないようにして行います。担当は女子職員を配置。
 - ・基本体操着1枚着用で聴診を行います。保護者の方の希望に応じて体操着をめくって視触診したり、聴診器を入れたりします。
- ※何か心配や不安がある方はご相談ください。