

ほけんだより4月号

令和8年4月10日
手良小学校保健室

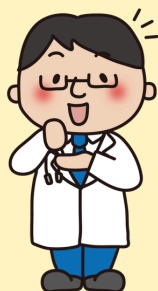


お子さんのご入学、ご進級おめでとうございます！保健室(養護教諭)の穴澤由香里です。今年度も手良小学校のみなさんが元気で楽しく学校生活を送れるようにサポートをしていきますので、よろしく願いいたします！

【自己紹介】

出身は千葉県です。我が家は18歳(社会人)、12歳(中1)、8歳(小3)、6歳(小1)の息子が4人います！毎日バタバタ&ワイワイです。趣味は推し活です♪

健康診断が始まります



手良小学校 学校医の先生方

内科 下條信行先生【下條医院】
歯科 茂木智彦先生【天竜河畔歯科クリニック】
眼科 山中康詩先生【前沢眼科医院】
耳鼻科 清水宏明先生【清水耳鼻咽喉科医院】
薬剤師 長田みさき先生【アイン伊那薬局】



健康診断についてのお願い

- ①発育測定や体重測定時の服装は「半袖」「半ズボン」でお願いします。
理由：測定値に影響を与えないようにするため、体の状態を観察するため
- ②詳しい予定は学年通信等でお知らせします。
- ③各健康診断後、検査結果や治療勧告をお渡しします。医療機関受診を勧められた場合は、できるかぎり早めの受診をお願いいたします。
- ④内科検診を行うに当たっては、プライバシーを配慮できるように環境を整えて実施します。
医師が下着をめくり視触診をしたり聴診器を入れたりしますが、より正確な検査を行うためですので、ご理解をお願いいたします。

健康診断・保健行事日程

- 4/21(火) 歯科健診(全校)、眼科検診(全校)
- 4/22(水) 耳鼻科検診(1・3・5年生)
- 5/12(火) 検尿(全校)
- 5/14(木) 内科検診(4・5・6年生)
- 5/15(金) 心電図検査(1・4年生)
- 5/21(木) 内科検診(1・2・3年生)
- 5/28(木) 検尿二次(該当者)
- 6/ 2(火) 子ども8020推進員育成事業(4年生)
- 6/ 2(火) 歯科指導(1・6年生)
- 6/ 4(火) 歯科指導(2・3年生)
- 6/ 5(火) 全国小学生歯みがき大会(5年生)



身長を伸ばすためのコツ

身長は、成長期に骨が伸びることで高くなります。
骨が元気に育つ生活をするのが大切です。

睡眠

骨 を育てくれる成長ホルモンは、寝ている間にたくさん出ます。早く寝て十分な睡眠をとりましょう。



食事

力 ルシウムやたんぱく質は骨の材料になります。ビタミンDやビタミンCは骨の成長を助けてくれます。



運動

軽 い刺激が加わると骨が伸びやすくなります。また、運動をすると夜に眠りやすくなりますよ。



♪ よい生活リズムを身につけよう ♪

たくさんのお友だちとなかよくなるために



今年度もみなさんが笑顔で楽しく過ごせますように

7つのまちがいをさがそう

