

ほけんだより 4月

ふくひらしょうがっこう
福平小学校
ほけんしつ
保健室 No. 1

にゅうがく しんきゅう
入学・進級
おめでとうございます

がつ ほけんもくひょう じぶん からだ し
4月の保健目標 自分の体を知ろう。

にゅうがく しんきゅう
入学・進級おめでとうございます。
しんねんど
新年度がスタートしました。
がくねんはじ がんば きも つよ て
学年始めて「頑張るぞ！」の気持ちが強くなってしま
う時期ですが、生活リズムがくずれないように家庭でも気
をつけて見届けていただけたらと思います。

保健室利用のルール

せんせい とも つか
先生やお友だちに伝える
いきなりいなくなると
びっくりするよ。

かって さわ
勝手に触
らない！
あいさつ
をする！
いらい
失礼
します
ありがとう
ございました

ふくひらしょう
福平小のみなさんへお願い！
ほけんしつ たいちよう わる やす
保健室は体調が悪くて休んでいる人もいます。
しず
静かにしましょう。

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、よく噛むと
元気がいっぱい

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。

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

生活リズムを作る3つのポイント

あたらし せいかつ はし はる せいかつ つく しき こ とく
新しい生活が始まる春は、生活リズムを作りやすい時期。お子さんと取り組んでみましょう。

- 1 早寝・早起**

成長ホルモンは睡眠中にた
くさん分泌されます。夜9時
には寝て、朝も決まった時間
に起きましょう。
- 2 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。栄養のあるもの
を食べましょう。
- 3 ウンチ**

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



しんたいけいそく
身体計測

しんちょう たいじゆう
身長と体重の
そくてい ぜんじどう
測定 (全児童)

しりよくけんさ ちょうりよくけんさ
視力検査・聴力検査

がつとおか 4月10日~23日
そくてい ぜんじどう
測定 (全児童)

しんでんずけんさ
心電図検査

がつ 5月21日
ねんせい
(1年生)

にょうけんさ じ
尿検査1次

がつ 4月12日
15日
19日
(全児童)

しか
歯科

がつ 5月14日(1,4,5年)
6月4日(2,3,6年)

ないか
内科

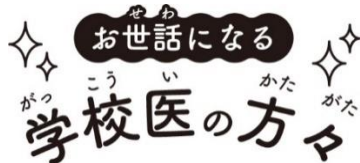
がつ 4月26日(2,3,6年)
5月9日(1,4,5年)

じびか
耳鼻科

がつ 5月1日(2,3年,6-1)
5月8日(1,5年,4-1)

がんか
眼科

がつ 4月18日(2,3,6年)
5月23日(1,4,5年)



けんこうしんだん けっか さいけんさ せいみつけんさ ひつよう ばあい ちりよう
健康診断の結果、再検査や精密検査が必要な場合は、「治療のおす
すめの案内」を配布します。学校生活を元気に過ごすためにも「治療
のおすすめ」が届いた場合は必ず専門機関を受診してください。

ないか 内科	ふるかわ つとむせんせい ふるかわ いしはら 古川 勉先生 (古川・石原クリニック)	がんか 眼科	つじ まさとしせんせい つじがんか 辻 正敏先生 (辻眼科)
ないか 内科	てのくち よういちせんせい かごしませいきょうびょういん 樋之口 洋一先生 (鹿児島生協病院)	じびか 耳鼻科	いうち ひろゆきせんせい じびいんこうか 井内 寛之先生 (いうち耳鼻咽喉科)
しか 歯科	かわべ のぶひこせんせい しかいいん 河部 暢彦先生 (かわべ歯科医院)	やくざいし 薬剤師	みぞぐち よういちせんせい たぶせやっきやく 溝口 洋一先生 (田布施薬局)
しか 歯科	せとぐち たかし (せとぐち しか) 瀬戸口 尚志 (瀬戸口たかし歯科)		

ほごしゃ みなさま
保護者の皆様へ

しゅうがくえんじょしんせいちゅう ほりゆうちゅう ふく かた がっこうびょう ちりよう おこな ばあい しょしん しんせいご
就学援助申請中 (保留中を含む)の方が学校病の治療を行う場合は、初診または申請後、
さいしょ ちりよう さい しゅうがくえんじょ しんせいちゅう かなら いりようきかん もう で
最初に治療をする際に「就学援助を申請中」であることを必ず医療機関に申し出るようにして
ください。その申し出の際に認定後に返金が可能であるか確認をお願いします。(医療券の交付は
がつちゅうじゅんごろ
7月中旬頃になります。)

- ※ 医療機関への申し出がない場合は、自己負担になる可能性があります。
- ※ 学校病とは、①トラコーマ及び結膜炎 (アレルギー性結膜炎は対象外)、
②白癬、疥癬及び膿痂疹、③中耳炎、④慢性副鼻腔炎及びアデノイド (急性副鼻腔炎、ア
レルギー性副鼻腔炎は対象外)、⑤う歯 (むし歯)、⑥寄生虫病 (頭ジラミは対象外)

☆ 養護教諭の八木と檜物です。1年間よろしく願います。