



# ほけんだより4月



伊万里市立山代西小学校  
保健室  
令和6年4月8日

入学・進学おめでとうございます。本校勤務4年目となりました坂井です。どうぞ、よろしくお願いいたします。

さて、ほけんだよりで保健行事のこと、心身に関する情報の載せていきますので、お子さんと一緒に読んでいただくと嬉しいです。



## 4月の予定

※欠席者は、保護者引率での各検診となります。

視力・発育測定 4月 9日(火) 5・6年生 メガネをかけている人は、持ってくる。  
10日(水) 3・4年生  
16日(火) 1・2年生

眼科検診 4月17日(水) 14:00頃

尿検査1回目 4月24日(水) 前日に、容器を配布します。

※忘れずにおうちで、尿をとって持ってくる。

内科検診 4月 26日(金) 前日は、必ず風呂に入る。



## 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、うんちがしなくなります。出なくてもトイレに座る時間を持たせましょう。

### ～保健室の利用について～

- ・体調が悪い場合、ベッドで休養をさせます。原則1時間休養しても改善しない場合、早退手続きをとります。
- ・感染症流行期(コロナ・インフルエンザなど)の発熱の場合、学校での流行を防ぐために早めのお迎えをお願いします。
- ・学校の管理下(登下校中も含む)でのけがの場合、必ず学校までご連絡ください。