

# ほけんだより

4月号

令和3年4月7日

御前崎小学校 保健室

入学、進級おめでとうございます。新しい学年・クラス・先生・友だちなど、新しい生活への期待も大きい反面、疲れもたまりやすい時期です。生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。

ほけんだよりでは、子どもたちの健康の様子や、時期に合わせた健康情報等をお伝えしていきます。ぜひ、お子さんと一緒に読んでください。



## 毎日9～10時間の睡眠を！

今年度も引き続き、睡眠指導に力を入れていきます。規則正しい生活が送れるよう、ご家庭の御協力をお願いします。

生活リズムを整え、新学期、元気にスタートを切ることができるよう、4月8日～14日まで生活リズムカードに取り組みます。

意欲的に取り組めるよう、見届けや励ましの声掛けをお願いします。



### 《生活リズムカードの使用方法》

- ①表紙に名前を書きます。(1年間使用します)
- ②4月のページに、「睡眠時刻の目標」「ぐっすり眠るための目標」を記入します。
- ③1週間、目標に向かって取り組み、生活の様子を記録します。
- ④4月14日に1週間を振り返り、感想を記入します。
- ⑤4月15日に、担任に提出します。(毎日提出する必要はありません)

低学年は保護者が記入して  
いただいてもかまいません

### 御前崎市の小中学校では、睡眠を中心とした生活リズムの定着を大切にしています

- ①睡眠中、子どもの体の中では以下のようなことが起きています。  
体の成長や発達、疲労の回復、けがや病気の治癒、免疫力の向上  
記憶の整理(学習の定着)、心の整理(ストレスの解消)、脳の発達
- ②「質のよい睡眠」と「十分な睡眠時間(9～10時間)」をとることが必要です。
- ③質のよい睡眠をとるために、「寝る1時間前にメディアの使用をやめること」「毎日同じ時刻に寝て、起きること」を勧めています。
- ④日本人の睡眠時間は世界でも短く、睡眠が大切にされにくい文化です。  
そのことを意識して、十分な睡眠時間と質の良い睡眠習慣づくりをお願いします。生活習慣は子どもの時につくられ、生涯の基盤となります。





今年度も引き続き毎朝の検温、健康観察（風邪症状の有無、食欲、顔色等）をお願いします。健康チェックカードに記入し、毎朝担任に提出してください。

発熱、風邪症状がある等、体調がすぐれない場合は、家庭で安静に過ごさせてください。風邪症状で欠席した場合は、出席停止扱いになります。

毎日マスクを着けて登校します。無くすことや、汚すことがありますので、予備のマスクを5枚、ランドセルかお道具箱の中に入れてください。

## 健康診断が始まります

健康診断は病気を早期発見するとともに、自分の体と向き合い、成長や健康について考える貴重な機会です。

健康診断で異常や病気の疑いが見つかった場合には、お知らせを出しますので、早めに受診していただくようよろしくお願いします。



検査項目	日	対象学年	注意事項
身体測定	9日(金)	4,5,6年,はまゆう	持ち物：体操服 測定の邪魔にならない髪型にする (頭の上、後ろで結ばない)
	12日(月)	1,2,3年	
視力検査	9日(金)	4,5,6年,はまゆう	持ち物：眼鏡
	12日(月)	1,2,3年	
聴力検査	13日(火)	2年,はまゆう	前日に耳掃除をする
	15日(木)	3,5年	
	16日(金)	1年	
尿検査一次	15日(木)	全学年	朝一番の尿をとる、予備日16日(金)
尿検査二次	22日(木)	一次陽性者	予備日23日(金)

健康診断のために記入していただく書類や提出物がたくさんあります。お手数をおかけしますが、書類をよく読み期限内に提出していただくようよろしくお願いします。



養護教諭の村松恭子です。よろしくお願いします。

御前崎小学校の子どもたちが、心身ともに健康で楽しい学校生活が送れるよう、保健室からサポートしていきたいと思っております。保護者の皆様も、お子さんの健康面で心配なことがあれば、いつでもご相談ください。