

# ほけんだより 4月

令和6年4月8日  
御前崎小学校 保健室

今年度より御前崎小学校の保健室に勤務することになりました「田代萌花」です。みなさんに会えることをとても楽しみにしていました。たくさんお話をし、早く全員の名前を覚えたいと思います。みなさんのこと、御前崎小学校のこと、たくさん教えてくださいね！



入学、進級おめでとうございます。新1年生26名を迎え新年度が始まりました。4月はわくわくがたくさんでやる気に満ちている人ばかりだと思います。その反面、4月は寒暖差が激しく、頑張りすぎによるつかれもたまり、体調をくずしやすい人が多くなります。新しい学年を楽しみながら、体調管理に気をつけて過ごしましょう。

## よい生活習慣で元気に過ごそう！



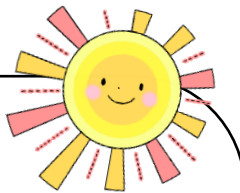
今年度もみなさんがよい生活習慣を身につけ、元気いっぱいにご過ごせるように、いろいろな取組をしていきたいと思ひます。ぜひ、御前崎市の小学生みんなの目標を思い出しなが、自分の生活をもっと良くするために何ができるか考えてみましょう。

### 御前崎市小学生共通目標

- ① 小学生に必要な睡眠時間（9～10時間）をとる。
- ② 寝る1時間前にはメディアの使用をやめる。  
※メディアとは・・PC、iPad、chromebook、スマートフォンなどの電子機器のこと
- ③ 毎日同じ時刻に寝て同じ時間に起きる。



### 生活リズムカードに挑戦しよう！



新学期を元気いっばいにスタートできるように生活リズムカードをおこないます。お家の人と確認をしながら取り組んでみましょう。

#### 《生活リズムカードの使い方》

☆日程：4月6日～12日（1年生のみ4月8日～14日）

- ① 表紙に名前を書きます。（1年間使います）
- ② 4月のページに、「睡眠・メディアの目標時刻」を記入し、「質の良い睡眠をとるためのめあて」を○で囲みます。
- ③ 1週間、目標に向かって取り組み、生活の様子を記録します。
- ④ 最後の日に1週間を振り返り、感想を記入します。
- ⑤ 最後まで記入をしたら担任に提出します。（毎日提出はしません）

# 健康診断が始まります！



健康診断は、病気を早くにみつけたり、自分の体がどれだけ成長しているかを知ることができたりする良い機会です。予定を確認してお休みをせず、検診を受けられるようにしましょう。

## ☆4月の健診予定

検査項目	日	対象学年	注意事項
身体測定 視力検査	10日(水)	5・6年	持ち物：体操服・めがね（必要な子） 測定のじゃまにならない髪型にする
	11日(木)	3・4年	
	12日(金)	1・2年・はまゆう	
聴力検査	15日(月)	3・5年	耳掃除をしてくる
	16日(火)	1・2年・はまゆう	
尿検査一次	10日(水)	全学年	朝一番の尿をとる、予備日11日(木)
尿検査二次	18日(木)	一次陽性者	予備日25日(木)
心電図検査	17日(水)	1・4年	

体格・成長は人それぞれ



比較はNGです

## おうちのかたへ



本年度より御前崎小学校の養護教諭として勤めることになりました「田代萌花」です。  
お子様の心身の健やかな成長のために尽力していきたいと思っております。よろしくお願ひいたします。  
お子様の体や心のことで気になることがありましたら、お気軽に御連絡いただけますと嬉しいです。

## ☆欠席連絡について

- きずなメールで欠席連絡を入れてください。（電話連絡はなるべく控えてください）
- 欠席届カード（黄色の紙）は今後使用しません。
- 欠席の内容については、連絡事項へ詳細に入力してください。  
病欠の場合・・・どのような症状があるのか、発熱の有無（何度なのか） 忌引きの場合・・・どなたが亡くなったのか（例：曾祖母・祖父など）  
家事の場合・・・どのような理由なのか（例：家族旅行・登校に気持ちが向かない・在留資格更新など）