



令和7年4月7日
白川郷学園 前期課程
保健室NO.1

にゅうがく しんきゅう ご入学・ご進級おめでとうございます！

1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。2年生以上の方のみなさん、ご進級おめでとうございます。保健室と保健だよりからみなさんを精一杯応援させていただく、養護教諭の古田千晴です。おもに前期課程の児童の方のみなさんの健康について担当します。後期課程の小林先生と一緒にみなさんの心と体が元気に大きくなっていけるように、またけがや病気になってしまったときは早くなおすことができるように、いろいろなお手伝いをしたり、一緒に考えたりしていきたいと思います。

今年度も小林先生と2人で全校をみていきます。前期課程保健室と後期課程保健室を、1週間交代で勤務します。何かあった時や、相談したいことがある時などは、どちらの保健室でも大丈夫です。気軽に声をかけてくださいね。

まいにち 毎日つづけよう！ はやね・はやおき・あさごはん！

4月は新しい学年に新しい先生。「ドキドキやワクワク！」「でも、少し不安だし、緊張もする・・・。」いろいろな気持ちがありますが、張り切り過ぎて疲れてしまわないように、今の自分の気持ちを大切にしつつ、昨日の自分より少しだけレベルアップしていけるように小さな目標を決めてみましょう。少しずつ変わる自分を支えてくれるのは、「健康な心と体」です。さあ、まずは、健康の基本！生活リズムを整えましょう！

はやね

小学生は少なくとも9時間の睡眠時間が必要です。9時間以上寝るためには、何時に寝るとよいかな？



早く、たくさんねて、心と体の疲れをとりましょう。

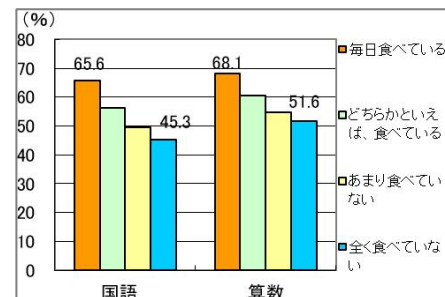
はやおき

ごはんを食べる、歯をみがく、トイレに行く・・・あさは、やるのがいっぱいです！余裕をもって学校へ行く準備ができるように、はやめにおきましょう。



あさごはん

あさごはんは、午前中の活動に必要なエネルギー源です。毎日バランスのよいあさごはんをたべましょう！



あさごはんを食べる人は食べない人よりもテストの点が上がることもわかっています！

4月8日(火)は 発達測定 視力・聴力検査です

時間：2時間目・・・1～3年生 3時間目・・・4～6年生

服装：体操服(半そで・半ズボン)。タイツははいてこない。

お願い：かみの毛は、じゃまにならないように横か下の方などでしばっておきましょう。
眼鏡を持っている人は持ってきてきましょう。

☆発達測定・・・身長と体重を計り、どれだけ成長したか、正常に成長しているかを調べます。

〈身長〉



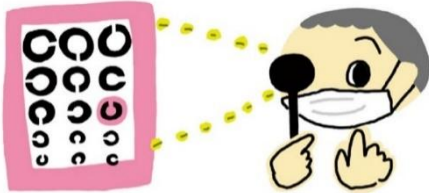
●柱の真ん中からだ
の中心が合うように立
ち、柱に背中・おしり・
両足のかかとをついま
す。あごは引いて、まっ
すぐ前を見ます。

〈体重〉



●体重計の真ん中
に静かに乗ります。
先生が目盛りを読
むので、動かない
ようにします。

☆視力検査・・・学校生活に困らない見え方かどうかを調べます。



- ・正しい位置に立つ。前のめりにならない。
- ・はじめに左目をかくして右目の検査をする。
- ・かるく当てるだけで押さえすぎないようにする。目を細めない。
- ・Cのあなのあいっている方を答える。

☆聴力検査・・・音の聞こえにくさがなければ調べます。



- ・右耳→左耳の順で検査をする。
- ・耳にレシーバーをきっちりとあてる。
- ・音が聞こえたら手をあげる。

～保護者の皆様へ～

◇今年度の保健関係書類がまとめて入った封筒(ピンク)を配付しました。提出日は、4/10(木)です。
お手数おかけしますが、ご記入をよろしくお願いします。

◇また、欠席・遅刻の連絡は8時までに保護者の方が学園まで連絡してください。よろしくお願いします。