



令和8年4月8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年生以上のみなさん、ご進級おめでとうございます。保健室からみなさんを応援します、養護助教諭の松井里彩です。おもに前期課程の児童のみなさんの健康について担当しますが、後期課程の小林先生と一緒に全校のみなさんの心と体が元気に成長できるように見守っていきたいと思います。前期課程保健室と後期課程保健室を、小林先生と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ずつレベルアップしていけるように小さな目標を決めましょう。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?

しっかり寝て、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!

グループ	まいにちたべている	どちらといえばたべている	あまりたべていない	たべていない
こくご①	78.1	68.5	62.0	55.0
こくご②	74.4	67.8	61.0	54.0
さんすう①	67.4	61.0	55.0	48.1
さんすう②	60.4	55.0	49.0	42.0

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高くなることもわかっています!

はついくそくてい しりよく ちょうりよくけんさ
4月10日(金)は 発育測定 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: 髪の毛は、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ましょう。

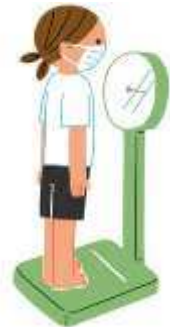
☆発育測定...身長と体重を計り、どれだけ成長したか、正常に成長しているかを調べます。

〈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のあなのあいている方を答える。

☆聴力検査...音の聞こえにくさがないかを調べます。



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

おうちの方へ

今年度主に前期課程を担当します養護助教諭の松井里彩です。よろしくお願ひします。なにかご不明点や相談がございましてらご連絡をお願ひいたします。

◇今年度の保健関係書類等をまとめた封筒(ピンク)を配付しました。提出日は4/15(水)です。お手数料をおかけしますが、ご記入をよろしくお願ひします。

◇欠席・遅刻の連絡は、8時までには保護者の方が学園まですぐーるまたは電話にて連絡をしてください。よろしくお願ひします。